

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.09.2023 17:48:22

Уникальный программный код:

a562210a8a161d1bc9a74c4a9a7a820m36b06738a8441f6a0b5c4e7c0bea

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валишин Д.А.



2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования

Среднее профессиональное образование

Специальность

31.02.05 Стоматология ортопедическая

Квалификация

Зубной техник

Форма обучения

Очная

Для приема: 2023

Уфа – 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:


- 1) ФГОС СПО по специальности 34.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 531 от «6» июля 2022 г;
- 2) Учебный план по специальности 34.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» 05 2023 г., протокол № 5;
- 3) приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 474н от «31» июля 2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Зубной техник».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин « 24 » 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель ЦМК  /Матюшина Ю.Е.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС медицинского колледжа от « 15 » 05 2023, протокол № 9.

Председатель УМС

Медицинского колледжа  /Галейшина Т.З.

Разработчики:

Исхаков И.Р., директор медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России,

Галейшина Т.З., замдиректора по учебной работе медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, высшая квалификационная категория

Ситдииков Р.Э., замдиректора по учебно-производственной работе медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, высшая квалификационная категория

Матюшина Ю.Е. преподаватель медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, высшая квалификационная категория

Муртазина З.Р., преподаватель медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	114
Самостоятельная работа*	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</p> <p>Тема 1.1</p> <p>Здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>

В том числе практических занятий	2
Практическое занятие Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	-
Самостоятельная работа обучающихся*	20/22
Раздел 2. Легкая атлетика	4
Тема 2.1	4
Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Самостоятельная работа обучающихся*	4 4 4 -
Тема 2.2	4
Техника длительного бега	4
Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Самостоятельная работа обучающихся*	4 4 -
Тема 2.3	4
Техника прыжка в длину с места, с разбега Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Самостоятельная работа обучающихся*	4 4 4 -
Тема 2.4	4
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4 4 4

	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.5 Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		22/22	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.4 Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
	Содержание учебного материала	2	
Тема 3.5		2	

Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2		ОК 04 ОК 08
Тема 3.6 Основы методики судейства	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.	2		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
	Практическое занятие. Игра по правилам.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
		22/24		
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1 Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
	Содержание учебного материала	4		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	4		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		

Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		4	
	В том числе практических занятий		4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		-	
	Самостоятельная работа обучающихся*		4	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		-	
	Самостоятельная работа обучающихся*		4	
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		-	
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу			
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		-	
Самостоятельная работа обучающихся*		18/10		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1 Строевые приемы	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		2	

Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Оработка техники акробатических упражнений</p>	4	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> <p>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>В том числе практических занятий</p>	1	ОК 04 ОК 08
Тема 5.4 Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бревно: наскок, ходьба, полушаг, улобок, равновесие, повороты, соскок</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> <p>Содержание учебного материала</p>	1 - 3 2 1 1 - 6 2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5 Составление комплекса общеразвивающих	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения	2	ОК 04 ОК 08

упражнений и проведение их обучающимися	рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ	4	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		26/26	ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	6	
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подачи.	6	
Тема 6.2 Подачи	Самостоятельная работа обучающихся*	6	
	Содержание учебного материала:	6	
	В том числе практических занятий	6	
Тема 6.3 Нападающий удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «Смеш».	6	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
	Содержание учебного материала	12	
Тема 6.4	Содержание учебного материала		

Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	12	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		10/8	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1.			
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополняющие факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ программ.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	

	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4
	Самостоятельная работа обучающихся*	-
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
	Всего:	118

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

-стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

-скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

-весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

- техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

1.2.1. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система

Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
(дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

3.2.3. Основные Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

2. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><i>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

здоровья и функциональных
возможностей своего организма