



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УРАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая

Квалификация – Гигиенист стоматологический

Форма обучения – очно-заочная

Челябинск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 6 июля 2022 г. № 530 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая»

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая негосударственная профессиональная образовательная организация «Уральский медицинский колледж» (АННПОО «Уральский медицинский колледж»).

Разработчик:

Хилажев Артем Артурович, преподаватель кафедры общегуманитарных дисциплин

Согласована:

Методист АННПОО «Уральский медицинский колледж»

Сурайкина Эльвира Рафиковна

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	8
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально– гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04., ОК 06., ОК 08.,	– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов при очной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	86
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Самостоятельная работа	66
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		12	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 04., ОК 06., ОК 08.,
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	4	
	Самостоятельная работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	8	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Самостоятельная работа		
	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30–40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	8	
	Практическое занятие № 1		
	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	Практические занятия № 2		

	Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30–40 м, а также 60–100–150 и т.д.	2	
	Практические занятия № 3		
	Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
	Практическое занятие № 4		
	Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200–500 м.	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. Метание гранаты в цель и на дальность	8	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Самостоятельная работа		ОК 04., ОК 06., ОК 08.,
	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	6	
	Практическое занятие № 5		
	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
Раздел 4. Спортивные игры		36	
Тема 3.1. Баскетбол	Самостоятельная работа		ОК 04., ОК 06., ОК 08.,
	Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. Обучение технике штрафных бросков в корзину	6	
	Самостоятельная работа		
	Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	6	
	Самостоятельная работа		
	Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	6	

	Практическое занятие № 6		ОК 08.,
	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа 1. Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами. 4. Ловля мяча. 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.	6	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 7		ОК 04., ОК 06., ОК 08.,
	Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа 1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча	6	
	Практическое занятие № 8 Дифференцированный зачет	2	
Всего:		86	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина осуществляется в кабинете оснащенного

1. техническими средствами обучения:

мультимедийный комплекс

– Компьютер (моноблок)

– Проектор

– Экран

2. оборудованием:

– Тренажеры

– Коврики гимнастические. Скамейки

– Мячи набивные

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные электронные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО/ Лях В.И. – Москва: Просвещение, 2023. – ISBN 978–5–09–108286–9. – Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента"

2. Нечушкин Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие/ Ю. В. Нечушкин и др. – Москва: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. – 83 с. – ISBN 978–5–7038–5485–3. – Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента"

3. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: учеб. –метод, пособие/ Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стойкая. – Омск: СибГУФК, 2021. – 92 с. – ISBN 978–5–91930–187–5. – Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента".

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, тестирования, а также во время проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; – применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): – выполнение нормативов общей физической подготовки
Знания: – основ здорового образа жизни; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); – правильность	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико–практических и учебно–тренировочных

профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно–спортивной деятельности студента. Тестирование Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
--	--	--