

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН  
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ  
КОЛЛЕДЖ»**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 31.02.05. Стоматология  
ортопедическая  
на базе среднего общего образования

Улан-Удэ, 2024 г.

«Рассмотрено»  
на заседании ЦМК  
«УД, Стоматология,  
Фармация»  
Протокол № 10  
от 6.06 2024 г.  
зав ЦМК [подпись]  
М.Е.Гулгонова

«Согласовано»  
Зам. директора ОУ  
[подпись]  
Н.Б.Дырдуева  
«17» 06 2024 г.

«Согласовано»  
Ст. методист  
[подпись]  
В.Б.Балдоржиева  
«17» 06 2024 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 22.05.24 (дата) [подпись] (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу  
[подпись] [подпись]  
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании методического совета  
Протокол № 3 от «20» июня 2024 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.07.2022 г. № 531 и на основе проекта Примерной основной образовательной программы Бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Насакдоржиева Цыпелма Владимировна,  
преподаватель физвоспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>5</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6-7</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8-16</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>19</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.07.2022 г. № 531 и на основе Примерной основной образовательной программы.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическая культура в образовательном учреждении решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.
4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебными планами. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из теоретического и практического разделов. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно-обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры.

В образовательную деятельность включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что, в конечном итоге, определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, следующих общих компетенций для студентов специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Данная рабочая программа ориентирована на формирование общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР).

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью социально- гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.05 Стоматология ортопедическая, входящей в состав укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров) по должностям служащих:

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

социально-гуманитарный цикл

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен освоить умения и знания для формирования следующих общих компетенций (ОК):

ОК. 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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 специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов**:

Личностные результаты (ЛР) реализации программы воспитания (ПВ)	Код ЛР
--	--------

<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p><b>ЛР 1</b></p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, познающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.</p>	<p><b>ЛР 10</b></p>

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часов, в том числе:

практические занятия 114 часов;

в том числе в форме практической подготовки 114 часов;

теоретические занятия 10 часов.

**.5 Вид промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>10</b>
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>114</b>
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		46	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ ( 1 год обучения)</b>		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретическое занятие</b></p> <p>1. 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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	2	ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1.Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; 2.Бег на дистанции 60м; финиширование, специальные упражнения.		
Тема 2.2. Техника длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 3.Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; 4.Бег на 1000м.		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 5.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); 6.Развитие скоростных качеств прыгучести; 7.Тесты: прыжок с места, тройной прыжок.		

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 8.Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м; 9.Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100м; 10.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.		
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> 11.Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>22</b>	
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> 12.Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> 13. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу)		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 14.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; 15.Совершенствование нижней и боковой подачи.		
Тема 3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		

Верхняя прямая подача мяча. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Практические занятия</b> 16.Сдача нормативов подачи мяча через сетку.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Практические занятия</b> 17.Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b> 18.Отработка навыков судейства в волейболе.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b> 19.Выполнение передачи мяча в парах;	2	
	20.Игра по упрощённым правилам волейбола;	2	
21.Игра по правилам;	2		
22.Отработка техники в волейбол. Судейство игр.	2		
<b>2 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
Тема 4.	<b>Теоретические занятия</b> 1.Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом	2	ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	2.Разучивание методов самоконтроля на занятиях по ФК.	2	
Тема 4.1. Стойка,	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног; 2.Отработка стоек и перемещений игрока.		ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b> 3.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса; 4.Отработка техники передачи и ловли мяча от плеча, груди, из-за головы.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практические занятия</b> 5.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса; 6.Отработка техники ведения и бросков с точек.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b> 7.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног; 8.Отработка техники штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов в выполнении штрафных бросков.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b> 9.Игра по упрощенным правилам баскетбола; 10.Игра по правилам.		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 11.Практика в судействе соревнований по баскетболу; 12.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» .		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> 13.Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> 14.Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. Упражнения на бревне. Профессионально- прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	15.Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 16.Разучивание и выполнение связок на снаряде 17.Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика		
Тема 5.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ		

проведение их обучающимися	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>Практические занятия</b> 7.Выполнение комплекса ОРУ 8.Контроль комбинации по акробатике 9.Контроль комбинации на бревне, брусьях 10.Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике 11.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
<b>2 год обучения. 3 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 6. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Основы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе теоретическое занятие</b> 1.Общее представление о комплексе средств физического воспитания	<b>2</b>	
<b>Тема 6.2.</b> Экономичные способы овладения жизненно-важными умениями и навыками	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b> <b>Практические занятия</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики 2.Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега 3.Ходьба различная (обычным шагом, строевым шагом, на носках и т.д.) 4.Развитие скоростных качеств прыгучести 5.Тесты:прыжок с места и с разбега 6.Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10 7.Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100м 8.Тест 300м. 9.Изучение различных программ бега.	<b>18</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>10</b>	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			

<b>Тема 7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала (теоретическое занятие)</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1, ЛР 9, ЛР10
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное 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 профессиограммы. 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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание, профессионально значимых двигательных действий 2. Закрепление и совершенствование значимых двигательных действий		
	<b>Практические занятия</b> 3.Формирование профессионально значимых физических качеств 4. Дифференцированный зачет		
<b>Всего</b>		<b>124</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.edu.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li></ul>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>- основы проектной деятельности.</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>	<p>Текущий контроль по темам курса; Устный опрос. Тестовый контроль по разделам курса .</p>

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Участники (курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Коды ЛР</b>
сентябрь	День здоровья Эссе на тему: «Физическая культура и спорт в семье»	1-2 курс		Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10
ноябрь	Турнир по волейболу	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
февраль	День защитника отечества	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
март	Турнир по дартс	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
апрель	Сдача норм ГТО Сообщение «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
май	Соревнования по упражнениям ОФП	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10
июнь	Дискуссия на тему: «Моё представление о здоровом образе жизни».	2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР1, ЛР 9, ЛР10