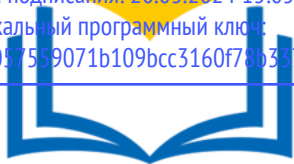


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ивлиев Тимур Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.03.2024 13:05:31
Уникальный программный ключ:
85c057559071b109bсс3160f78b337f0ba948b3c



109439, г. Москва, ул. Волгоградский проспект,
дом 138, корпус 3

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Интерколледж»
(АНО ПО «Интерколледж»)

тел. 8 (495) 379-01-62
Web-сайт: <http://intercollege.su/>
e-mail: info@intercollege.su

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

**Специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая
(базовая подготовка)**

Москва 2023

ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и
общих естественнонаучных
дисциплин

Разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования
31.02.05 Стоматология ортопедическая

Протокол № 4
от « 15 » декабря 20 23 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и общих
естественнонаучных дисциплин



(Подпись)

/ А.Ю. Грайфер
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по учебно-
методической работе



(Подпись)

/ О.В. Данилина
(Ф.И.О.)

Составитель:

Ковалев Л.М.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Рецензент:

Барсукова Н.А.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **31.02.05 Стоматология ортопедическая, укрупненная группа 31.00.00 Клиническая медицины**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин цикла.

Дисциплина ориентирована на освоение следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.1. Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.

ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.

ПК 1.4. Изготавливать съемные имедиат-протезы.

ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.

ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.

ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.

ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.

ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.

ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.

ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.

ПК 4.2. Изготавливать основные съёмные и несъёмные ортодонтические аппараты.

ПК 5.1. Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.

ПК 5.2. Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
практические занятия	120
занятия на уроках	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
Написание реферата, сообщение, доклада, составление комплексов упражнений, обзор СМИ, просмотр спортивных программ.	60
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема: Легкая атлетика	Практические занятия	12		
	1		Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 1000м. Совершенствование техники метания.	3
	2		Совершенствование техника низкого старта. Бег 100м. Подтягивание. У.Т.И..	3
	3		Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. У.Т.И.	3
	4		Развитие выносливости. Кросс 1000м. Обучение техники прыжка в длину с разбега. У.Т.И	3
	5		Развитие силовых качеств. Бег1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.	3
	6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> посещение секции по легкой атлетике, участие в соревнования по легкой атлетике, Измерить ЧСС до и после нагрузки, написание реферата по теме: «Легкая атлетика».		6	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия	10		
	7		Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.	3
	8		Тактические взаимодействия игры в нападении. Совершенствование подачи мяча. Встречная эстафета .	3
	9		Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра	3
	10		Совершенствование техники волейбола. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. УТИ.	3
	11		Зачет по технике игры в волейбол. УТИ	3

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Судейство соревнований по волейболу, комплекс упражнений на силу, гибкость, написание реферата на тему: «Волейбол», измерить ЧСС до и после нагрузки, посещение секций по волейболу.		5	3
Тема: Гимнастика	Практические занятия		10	
	12	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств.		3
	13	Обучение акробатической связки. Обучение опорному прыжку через коня.		3
	14	Закрепление техники упражнений на перекладине. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. УТИ.		3
	15	Развитие координации. Совершенствование техники упражнений на брусках и перекладине		3
	16	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Посещение секции по гимнастике, составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений на гибкость.		5	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		16	
	1	Баскетбол. Обучение техники передачи мяча двумя и одной рукой. Передачи в движении. ОФП.		3
	2	Обучение ведению и передачи мяча. Обучение поворотам с мячом. УТИ		3
	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тактика игры в защите. УТИ.		3
	4	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		3
	5	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с разных точек площадки. УТИ.		3
	6	Совершенствование техники игры в баскетбол. УТИ.		3
	7	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		3
	8	Отработка техники игры в баскетбол. УТИ.	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу, комплекс упражнений на развитие координации, скоростно-силового характера.		8	3

Тема: Общая физическая подготовка	Практические занятия		6	
	9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовой выносливости. УТИ.		3
	10	Тестирование. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. УТИ.		3
	11	Развитие мышц туловища и плечевого пояса. Подтягивание. Пресс. УТИ.		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий: Комплекс упражнений силового характера, комплекс упражнений с гантелями, подготовка реферата по теме: «Общая физическая подготовка».		3	3
Тема: Легкая атлетика	Практические занятия		22	
	12	Совершенствование техники метание гранаты. Совершенствование техники низкого старта. УТИ.		3
	13	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 100м . Кроссовая подготовка. УТИ.		3
	14	Бег 100 метров на результат. Прием норматива прыжки в длину с разбега. О.Ф.П. УТИ.		3
	15	Метание гранаты на результат. Тестирование.		3
	16	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60м., 100 м. Зачетное занятия.. Прием контрольных нормативов.		3
	17	Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. УТИ.		3
	18	Развитие выносливости. Кросс 1000м. Обучение техники прыжка в длину с разбега. УТИ		3
	19	Развитие силовых качеств. Бег1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.		3
	20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3
	21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3
	22	Зачет		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий: посещение секции по легкой атлетике, участие в соревнования по легкой атлетике, измерить ЧСС до и после нагрузки, подготовить реферат по теме «Легкая атлетика», комплекс упражнений на развитие силы и выносливости,		11	3

Тема: Легкая атлетика	Практические занятия		14	
	1	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 1000м. Совершенствование техники метания.		3
	2	Совершенствование техника низкого старта. Бег 100м. Подтягивание. УТИ.		3
	3	Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. УТИ.		3
	4	Развитие выносливости. Кросс 1000м. Обучение техники прыжка в длину с разбега. УТИ		3
	5	Развитие силовых качеств. Бег 1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.		3
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> посещение секции по легкой атлетике, измерить ЧСС до и после нагрузки, комплекс упражнений на развитие силы и выносливости.		7	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		14	
	8	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.		3
	9	Тактические взаимодействия игры в нападении. Совершенствование подачи мяча. Встречная эстафета .		3
	10	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра		3
	11	Совершенствование техники волейбола. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. У.Т.И.		3
	12	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху. ОФП УТИ		3
	13	Отработка техники игры в волейбол. УТИ		3
	14	Зачет		3

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Написание реферата: «Волейбол», комплекс упражнений на силу, гибкость, судейство соревнований по волейболу, посещение секций по волейболу, измерить ЧСС до и после нагрузки		7	3
Тема: Гимнастика	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств.		3
	2	Обучение акробатической связки. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. УТИ.		3
	3	Закрепление техники упражнений на перекладине. Обучение опорному прыжку через коня.		3
	4	Развитие ловкости ,гибкости координации движений .Прыжковый комплекс со скакалкой. УТИ.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> комплекс упражнений скоростно-силового характера, комплекс упражнений на гибкость, развитие координации, посещение секций по гимнастике.		4	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		8	
	5	Баскетбол. Обучение техники передачи мяча двумя и одной рукой. Передачи в движении. ОФП.		3
	6	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		3
	7	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с разных точек площадки. УТИ.		3
	8	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Комплекс упражнений на развитие координации, комплекс упражнений скоростно-силового характера, написание реферата по теме: «Баскетбол»		4	3
Всего:			180	

3. Условия реализации программы дисциплин

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, футбольного поля.

Оборудование учебного кабинета: спортивные тренажеры на развитие всех групп мышц, скамьи гимнастические, турники, столы для настольного тенниса, гимнастические маты, канат, стенки гимнастические, штанги, медболы, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, шахматы, гантели, гимнастический конь, гири, гранаты, палатки 4-х местные, 2-х местные, корзины баскетбольные, сетка волейбольная, ролики гимнастические, ролики для пресса, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник. Начальное и среднее профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины.	А.А. Бишаева	М.: Академия ИЦ, 2013. - 304 с.;

Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Анатомия и физиология человека: учебник. (СПО).	И.В. Гайворонский	М.: Академия, 2014.
2	Лечебная физическая культура и массаж.	В.А. Епифанов	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.

Интернет-ресурсы

www.iqlib.ru Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий.
[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала

Технические средства обучения

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 2-4, 6, 8, 11, 14 ПК 1.1-5.2	Тестирование, Защита рефератов. Самостоятельное проведение фрагмента занятия
- основы здорового образа жизни		
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		