

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 4
от «28» января 2026 г.

Председатель


Е. Н. Аксентьева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:
31.02.07 Стоматологическое дело

Индекс дисциплины:
СГ.04

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее — ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 31.02.07 Стоматологическое дело с квалификацией «фельдшер-стоматолог», утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 25 сентября 2024 года № 678.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 сентября 2024 года № 678 по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик:

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие **общие (ОК)** и **профессиональные (ПК)** компетенции:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.2. Проводить санитарно-гигиеническую просветительную работу, направленную на гигиеническое воспитание населения, пропаганду здорового образа жизни, профилактику стоматологических заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися также осваиваются умения, знания и навыки:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения, навыки
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-	Умения: – описывать значимость своей специальности 31.02.07. Стоматологическое дело; – применять стандарты антикоррупционного поведения Знания:

	нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	– сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности 31.02.07. Стоматологическое дело; – стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: – 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 31.02.07. Стоматологическое дело Знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 31.02.07. Стоматологическое дело; – средства профилактики перенапряжения
ПК 3.2	Проводить санитарно-гигиеническую просветительную работу, направленную на гигиеническое воспитание населения, пропаганду здорового образа жизни, профилактику стоматологических заболеваний	Навыки: – обучения пациентов различных возрастных групп методам использования индивидуальных средств и предметов гигиены полости рта; – составления планов проведения «уроков здоровья», текстов бесед, памяток, лекций по профилактике стоматологических заболеваний с учетом специфики обучаемых групп населения; проведения мероприятий санитарно-гигиенического просвещения населения и медицинского персонала с целью сохранения стоматологического здоровья и пропаганды здорового образа жизни; – проведения санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей); формирования у населения мотивации и позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня стоматологического здоровья Умения: – обучать проведению гигиенических мероприятий по уходу за полостью рта

		пациентов различных возрастных групп; обучать проведению гигиенических мероприятий по уходу за полостью рта пациентов, пользующихся съемными / несъемными ортопедическими / ортодонтическими конструкциями; – планировать и проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению в области профилактики стоматологических заболеваний; составлять планы проведения «уроков здоровья», текстов бесед, памяток, анкет, лекций по профилактике стоматологических заболеваний для пациентов различных возрастных групп; планировать мероприятия по сохранению и укреплению стоматологического здоровья различных возрастных групп населения; – разрабатывать программы профилактики стоматологических заболеваний среди населения; формировать у населения мотивацию и позитивное поведение, направленное на сохранение и повышение уровня стоматологического здоровья; – проводить анкетирование и опрос пациентов (их законных представителей), индивидуальные и групповые беседы о методах сохранения здоровья полости рта; – анализировать результаты анкетирования и опросов пациентов (их законных представителей) по вопросам профилактики стоматологических заболеваний Знания: – цели и задачи индивидуальной и профессиональной гигиены полости рта; – организация и специфика обучения пациентов гигиене полости рта в условиях медицинской организации, оказывающей стоматологическую помощь; средства и предметы индивидуальной и профессиональной гигиены полости рта роль стоматологического просвещения в профилактике стоматологических заболеваний; особенности проведения стоматологического просвещения среди различных возрастных групп населения; – методики составления планов проведения «уроков здоровья», текстов бесед, памяток, анкет, лекций по профилактике стоматологических заболеваний для пациентов различных возрастных групп; – критерии оценки эффективности стоматологического просвещения;
--	--	---

		– цели, задачи, формы и методы санитарно-гигиенического просвещения в области профилактики стоматологических заболеваний среди населения и пропаганды здорового образа жизни
--	--	--

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — **162 часа**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация — в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия: 1. Инструктаж по легкой атлетике. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка) 4. Техника прыжка в длину с места. ГТО.	2 4 4 4	3
Тема 1.2. . Бег на средние дистанции.	1. Бег на средние дистанции. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Легкоатлетические игры. 4. Контрольный норматив 400 м.	4 4 4 2	2–3
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	1. Кроссовая подготовка. 2. Развитие выносливости. 3. Контрольный норматив 1000 м.	6 4 2	2–3
Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр. 2. Совершенствование приемов баскетбола. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола. 4. Развитие двигательных качеств в баскетболе.	2 6 6 6	3
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.	1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Правила, жесты. 3. Судейство.	2 2 4 2	3
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач мяча. 2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры.	6 6	2–3
Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара. 2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6 6	2–3
Тема 3.3 .	1. Тактика игры в защите. Специальные	6	

Тактические действия в волейболе. Правила.	упражнения.		
	2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения.	6	2–3
	3. Судейство игры.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		24	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	1. Техника одновременных ходов.	2	2–3
	2. Техника попеременных ходов.	2	
	3. Техника конькового хода.	2	
	4. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.	4	
Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.	1. Совершенствование техники стоек спуска.	2	2–3
	2. Совершенствование техники подъемов.		
	3. Совершенствование техники торможений.	2	
	4. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	2	
Тема 4.3. Контрольный норматив.	1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м	6	3
Раздел 5. Оздоровительная ходьба.		6	
Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы.	1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3 до 5 км.	6	2–3
Раздел 6. Техника катания на коньках.		12	
Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед.	1. Техника скольжения на двух, на одном коньке.	2	2–3
	2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке.	2	
	3. Совершенствование техники скольжения на коньках.	8	
Раздел 7. Спортивное ориентирование.		10	
Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.	1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом.	4	2–3
	2. Ориентирование на местности в заданном направлении.	6	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- - посадочные места по количеству обучающихся;
- - рабочее место преподавателя;
- - спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- - музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- - гантели;
- - тренажеры;
- - лыжный инвентарь;
- - баскетбольные, волейбольные,
- - скакалки;
- - гимнастические коврики;
- - скамейки;
- - секундомеры;
- - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2021.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
3. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2022.

Интернет-ресурсы:

- www.lib.sportedu.ru
- www.school.edu.ru
- <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

- Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 2015г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – 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	– свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); – правильность 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	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: – методико-практических и учебно-тренировочных занятий; – занятий в секциях по видам спорта, группах по общей физической подготовке (ОФП); – индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
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	– 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	– 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

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 – 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) и сохранения высокой работоспособности	двигательных функций в профессиональной деятельности	
--	--	--

Контрольные нормативы основной медицинской группы

№	Вид упражнений	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	1.35	1.45	1.55			
2	бег 1000м.				3.20	3.25	3.30
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	35	30	45	40	35
4	прыжок в длину с места	180	165	150	220	210	195
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со	140	130	120	140	130	120

	скакалкой за 1 мин.						
8	лыжи						
	3000м.	18.00	19.30	22.00			
	5000м.				25.30	26.30	28.30

Контрольные нормативы подготовительной медицинской группы

№	Вид упражнений	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	без	учета	времени			
2	бег 1000м.				без	учета	времени
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
4	прыжок в длину с места	170	155	140	210	200	190
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	120	110	130	120	110
8	лыжи						
	3000м.	19.30	22.00	24.00			
	5000м.				26.30	28.30	30.00