

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 197/01-05од от 30.05.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03. Физическая культура**

**социально-гуманитарный цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
31.02.02 Акушерское дело**

Сызрань, 2023

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
31.02.02 Акушерское дело

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/А.И.Шмелев/  
Протокол № 9 от 10.05.2023

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
31.02.02 Акушерское дело

Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Куликова

Составитель:  
Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Техническая экспертиза: Бессараб Т.В. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «21» июля 2022 г. № 587, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины СГ.03 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

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

Дисциплина СГ.03 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

### Обязательная часть

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- 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.

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;
- средства профилактики перенапряжения.

### Вариативная часть

Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части.

На увеличение объема времени обязательной части 20 часов.

Для углубленного освоения ОК 4, ОК5 обучающийся должен **знать**:

- отработку техники различных приемов во время спортивных игр.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее — ОК) и личностные результаты:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	146
в том числе в форме практической подготовки	144
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	138
лабораторные работы	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам каждого семестра,	4
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 и уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.</li> <li>2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.</li> <li>3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</li> <li>5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p> <p>-</p> <p>-</p>	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			ОК 4, 8

			ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. <b>Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	2. <b>Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. <b>Практическое занятие 6.</b> Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение	2	

	приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.		
	3. <b>Практическое занятие 9.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. <b>Практическое занятие 11.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 12.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. <b>Практическое занятие 13.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 14.</b> Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 15.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</b> <b>Стойка игрока и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 16.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 17.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	

перемещения по волейбольной площадке	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	8	2
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	4	
	2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	
2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2		

	3. <b>Практическое занятие 25.</b> Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 26.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Техника верхней подачи мяча и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. <b>Практическое занятие 28.</b> Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. <b>Практическое занятие 29.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 3.8.</b> <b>Техника нападающих ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 30.</b> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.9.</b> <b>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b> <b>Контроль выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 31.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных	2	

нормативов по волейболу	способностей. <b>2. Практическое занятие 32.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 33.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 34.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	<b>2. Практическое занятие 35.</b> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	
	<b>3. Практическое занятие 36.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 37.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	<b>2. Практическое занятие 38.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 39.</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 40.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. <b>Практическое занятие 41.</b> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 42.</b> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
	2. <b>Практическое занятие 43.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	3. <b>Практическое занятие 44.</b> Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6. Групповые действия в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

<b>нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу</b>	1. <b>Практическое занятие 45.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 46.</b> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. <b>Практическое занятие 47.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 48.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 49.</b> Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	4	
	3. <b>Практическое занятие 50.</b> Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 51.</b> Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 52.</b> Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и	2	

	без опоры, упором, плугом. 3. <b>Практическое занятие 53.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника конькового хода.</b> <b>Подъемы, спуски, торможения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 54.</b> Техника полуконькового и конькового хода.	4	
	2. <b>Практическое занятие 55.</b> Техника спусков в основной стойке, подъем «ёлочкой», торможение «плугом».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.</b> <b>Контрольное прохождение дистанции 3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 56.</b> Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	4	
	2. <b>Практическое занятие 57.</b> Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам каждого семестра, дифференцированного зачета</b>		<b>4</b>	
		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>146</b>	

Уровни освоения учебного материала:

- 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **Основные источники**

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.

##### **Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .
8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

#### **Дополнительные источники**

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> <p>знать:</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>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- отработку техники различных приемов во время спортивных игр</li> </ul>	<p>выполнение индивидуальных заданий преподавателя;</p> <p>выполнение заданий преподавателя в группе;</p> <p>показ техники выполнения различных упражнений;</p> <p>проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;</p> <p>карточки-задания;</p> <p>составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	взаимодействует в коллективе и команде	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения
ОК 8 Использовать средства физической	применяет рациональные приемы двигательных	Составление личного плана самостоятельных физических

<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>функций профессиональной деятельности</p>	<p>в упражнений  Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики  Ведение дневника здоровья  Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
---	--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся**

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1			
2			

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>