

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

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 178/01-05од от 27.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03. Физическая культура**

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

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
31.02.02 Акушерское дело

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/О.В. Агаршева/  
Протокол № 9 от 07.05.2024

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.<br>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:

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>   |
|------------|---|
| 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, конфессиональных 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<br>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><br><b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b><br><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><br><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><br><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><br><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<br>ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1,<br>9.2, 11 |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</b><br><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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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><br><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><br><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><br><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><br><b>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b><br><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.<br><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<br>ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1,<br>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.<br/>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.<br/>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.<br/>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.<br/>Контрольные<br/>нормативы по<br/>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<br>ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1,<br>9.2, 11 |
| <b>Тема 5.1.<br/>Инструктаж по технике<br/>безопасности на<br/>занятиях по лыжной<br/>подготовке.<br/>Техника<br/>попеременного<br/>двухшажного 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.<br/>Техника классического<br/>хода.<br/>Повороты<br/>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.<br>3. <b>Практическое занятие 53.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.   | 2          |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -          |   |
| <b>Тема 5.3.</b><br><b>Техника конькового хода.</b><br><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><br><b>Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.</b><br><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](http://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<br/> Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики<br/> Ведение дневника здоровья<br/> 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**

| №<br>п/п | Тема учебного занятия | Активные и интерактивные<br>формы и методы обучения | Коды формируемых<br>компетенций |
|----------|-----------------------|---|---------------------------------|
| 1        |                       |   |                                 |
| 2        |                       |   |                                 |

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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