

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «СМГК»
№103/01-05од от 22.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03. Физическая культура

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

Сызрань, 2026

ОДОБРЕНА
методическим объединением
преподавателей, реализующих
образовательную программу
31.02.02 Акушерское дело

Руководитель МО ОП
_____/О.В. Агаршева/
Протокол № 9 от 05.05.2026

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
31.02.02 Акушерское дело
И.о заместителя директора по
учебной работе
_____/Ю.Е. Студеникин

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

Эксперты:

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

Содержательная экспертиза: Иващенко М.П. - 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

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. 2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. 3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. 4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. 5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><i>1</i></p>
Раздел 2. Легкая атлетика			ОК 4, 8

			ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 1. 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. Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	2. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	10	2
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. Практическое занятие 8. 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. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. Практическое занятие 17. 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. Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 30. 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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных	2	

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

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

нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	1. Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	2. Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Лыжная подготовка			ОК 4, 8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	10	2
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	2. Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	4	
	3. Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. Практическое занятие 52. 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. Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание учебного материала	8	2
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	4	
	2. Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъем «ёлочкой», торможение «плугом».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала	8	2
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	4	
	2. Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам каждого семестра, дифференцированного зачета		4	
		2	
Всего		146	

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"> - 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. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - отработку техники различных приемов во время спортивных игр 	<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

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию