

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 27.10.2023 10:34:54  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459f1aadaa527e54f42e95fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Т.И. Дзюба

25.05.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **СГ.04 Физическая культура**  
(МДК, ПМ)

Для специальности 31.02.02 Акушерское дело  
Направленность (профиль)/специализация естественнонаучный

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина К.Ю.

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных  
дисциплин

Протокол от 18.05.2023г. № 9

Старший методист Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2023 г.

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

<b>СГ.04</b>	<p><b><i>Физическая культура</i></b>  Физическая культура и формирование ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения. Техника игры в защите и нападении. Основы методики судейства. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара. Техника нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.</p>	<b>128</b>
	<b>Вариативная часть</b>	
<b>СГ.04</b>	<p><b><i>Физическая культура</i></b>  Физическая культура и формирование ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения. Техника игры в защите и нападении. Основы методики судейства. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара. Техника нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.</p>	<b>10</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами специальности профилактики перенапряжения, характерными для данной.	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>138</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>6</b>
практические занятия	<b>132</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> 7 семестр <b>Зачета</b> 3,4,5,6 семестр	

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>10/0</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	
	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.			
<b>В том числе практических занятий</b>	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>0/34</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</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	ЛР 1, ЛР 2

<b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	<b>2. Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	<b>3. Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.	2	ЛР 3
	<b>2. Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	<b>3. Практическое занятие 6.</b> Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>1. Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	<b>2. 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 приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	<b>3. Практическое занятие 9.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	<b>4. Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
	2		

	5. <b>Практическое занятие 11.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<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	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	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>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 15.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	2	ЛР 4, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>0/38</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</b> <b>Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 16.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	4	ЛР 8
	2. <b>Практическое занятие 17.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	



<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08  ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 18.</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. 2. <b>Практическое занятие 19.</b> Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2  2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 21.</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. 2. <b>Практическое занятие 22.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2  2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР13, ЛР14
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 23.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2  2	

	<p>2. <b>Практическое занятие 24.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>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.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 26.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	<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>	ОК 04, ОК 08
	<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>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</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	2	

	способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 31.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	<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>		<b>0/32</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<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	ЛР 4, ЛР 9,
	<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>	ОК 04, ОК 08
	<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	ЛР 4, ЛР 9,
	<b>2. Практическое занятие 35.</b> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	

	3. <b>Практическое занятие 36.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3</b> <b>Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 37.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	2. <b>Практическое занятие 38.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<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.</b> <b>Индивидуальные действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	<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	

	<p>2. <b>Практическое занятие 43.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 44.</b> Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Групповые действия в нападении и защите.</b> <b>Контрольные нормативы по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 45.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
	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>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</b> <b>Техника попеременного двушажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 48.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. <b>Практическое занятие 49.</b> Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	3. <b>Практическое занятие 50.</b> Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника классического хода.</b> <b>Повороты на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</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 без опоры, упором, плугом.	2 4	
	3. <b>Практическое занятие 53.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.		
	<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>4</b>	ОК 04, ОК08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 54.</b> Техника полуконькового и конькового хода.	2 2	
	2. <b>Практическое занятие 55.</b> Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 56.</b> Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
		2	

<b>Контрольное прохождение дистанции 3000м.</b>	2. <b>Практическое занятие 57.</b> Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего</b>		<b>138</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **1.2.1. Основные печатные издания**

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.

##### **3.2.2. 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> .

### **1.2.3. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний</b>		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</b>		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	
--	----------------------------------------------------------------------------------------	--

