

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Медицинский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор медицинского колледжа

  
/Пшибиева С.В./

« 25 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**31.02.02 Акушерское дело**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Акушер**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России № 587 от 21.07.2022 г. специальности «Акушерское дело», ПОП СПО специальности «Акушерское дело», учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Акушерское дело.

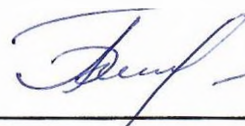
Составитель:

Камбачоков А.А., преподаватель МК КБГУ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 10 от «10» мая 2023 г.

Председатель ЦМК



Биттирова Н.Х.

(подпись)

Методист МК КБГУ



Непеева А.С.

(подпись)

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	126
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	126
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета	-

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## I 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. Легкая атлетика</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 1.1.</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>	ОК 04, ОК 08
	<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 1.2.</b> <b>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>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>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 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>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</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 9.</b> Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча</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 10.</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 2.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</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 11.</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	2. <b>Практическое занятие 12.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 2.5.</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 13.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	
	2. <b>Практическое занятие 14.</b> 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 15.</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 2.6.</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 16.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b> <b>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>	
	1. <b>Практическое занятие 17.</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	
		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Рубежный рейтинговый контроль</b>	Зачёт	
	<b>Всего</b>	34	
	<b>II семестр</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>0/18</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	



<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>1. Практическое занятие 1.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</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 2.</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 3.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 4.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 5.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.5. Индивидуальные действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 6.</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 3.6.</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 7.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</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 9.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Тема 3.7. Бег на средние дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 10.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. <b>Практическое занятие 11.</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	
	3. <b>Практическое занятие 12.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 13.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
<b>Тема 3.8.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	5. <b>Практическое занятие 14.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 15.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
		2	

	2. <b>Практическое занятие 16.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 17.</b> Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 18.</b> Бег 1500м. с учетом времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Рубежный рейтинговый контроль</b>	Зачёт	
	<b>Всего</b>	36	
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 1.1.</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>	ОК 04, ОК 08
	<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 1.2.</b> <b>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>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>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 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>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</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 9.</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча</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 10.</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 2.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</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 11.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 2.5. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 12.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.6. Основы методики судейства, техника верхней подачи мяча и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 13.</b> Отработка навыков судейства в волейболе. <b>14.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.7. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 14.</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>Рубежный рейтинговый контроль</b>	Зачёт	
	Всего	28	
	<b>IV семестр</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 1.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 3.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</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 2.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</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 3.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении</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 4.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.5. Индивидуальные действия в нападении и защите</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 5.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу</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 6.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 4.1. Бег на средние дистанции</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 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 приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. <b>Практическое занятие 9.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2. Спортивная ходьба</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 11.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. <b>Практическое занятие 12.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 13.</b> Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 14.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Рубежный рейтинговый контроль</b>	Зачёт	
	<b>Всего за семестр</b>	28	
<b>Всего</b>		126	

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

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

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

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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



**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 тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>