



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол №10 от 21.05.2024г

Рабочая программа дисциплины	СГ.04 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело
Квалификация	Акушерка/ Акушер
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С.Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г.Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла, Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Минпросвещения России от 21.07.2022 N 587 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело"
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

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

**1. 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 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.

ПК 3.1	Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю « акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи	Основы здорового образа жизни, методы его формирования; рекомендации по вопросам личной гигиены, здорового образа жизни, мерам профилактики предотвратимых заболеваний.
--------	--	---

Личностные результаты (ЛР):

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны, проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументировано отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p>	<p align="center">ЛР 2</p>
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p align="center">ЛР 3</p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества.</p>	<p align="center">ЛР 4</p>

<p>Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования , к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<p>ЛР 5</p>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>ЛР 6</p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p>ЛР 7</p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>ЛР 9</p>
<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий</p>	<p>ЛР 10</p>

<p>рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.</p>	
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.</p>	ЛР 11
<p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	ЛР 13
<p>Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	ЛР 14
<p>Уважающий и укрепляющий традиции ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России и Ефремовского филиала ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России</p>	ЛР 18

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	130
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 практических занятий, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		8/0	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
Здоровый образ жизни	1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 2.Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 3.Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. 4.Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	8	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 18
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Раздел 2. Легкая атлетика		0/28	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	6	
	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	
	Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	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	ОК 04, ОК 08 ЛР 3
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести.	2	
	Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития	2	

	прыгучести. 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	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	Практическое занятие 8. Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. 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.).	2	
	Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.</i>	2		

Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	Практическое занятие 13. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба</i>	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/30	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 8
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 15. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по	2	

Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	площадке. Практическое занятие 16. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 17. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	ЛР10
	Практическое занятие 18. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей,</i>	2	

	<i>плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.</i>		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	В том числе практических занятий	4	ЛР 11
	Практическое занятие 20. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	Практическое занятие 21. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
Техника игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	4	ЛР13, ЛР14
	Практическое занятие 22. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие 23. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.</i>	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 24. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 25. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 26. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 27. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара.	2	

	Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 28. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	Практическое занятие 29. 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		0/28	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 30. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	ЛР 4, ЛР 9,

баскетбол	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.</i>	2	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 31. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие 32. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 33. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	Практическое занятие 34. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.</i>	2	

	<i>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести</i>		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Техника игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 35. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	Практическое занятие 36. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие 37. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
Индивидуальные действия в нападении и защите	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 38. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
	Практическое занятие 39. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	

	Практическое занятие 40. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Групповые действия в нападении и защите.	В том числе практических занятий	6	
Контрольные нормативы по баскетболу	Практическое занятие 41. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие 42. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие 43. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/20	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 44. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ЛР 4, ЛР 9,

подготовке. Техника попеременного двушажного хода	Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.		
	Практическое занятие 45. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	Практическое занятие 46. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение по лыжне попеременно - двухшажным ходом.</i>	2	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Техника классического хода.	В том числе практических занятий	6	
Повороты на месте и в движении	Практическое занятие 47. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	Практическое занятие 48. 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	
	Практическое занятие 49. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

<p>Тема 5.3.</p> <p>Техника конькового хода.</p> <p>Подъемы, спуски, торможения</p>	Содержание учебного материала	4	<p>ОК 04, ОК08</p> <p>ЛР 4, ЛР 9,</p>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 50. Техника полуконькового и конькового хода.	2	
	Практическое занятие 51. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<p>Тема 5.4.</p> <p>Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.</p> <p>Контрольное прохождение дистанции 3000м.</p>	Содержание учебного материала	4	<p>ОК 04, ОК 08</p>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 52. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
	Практическое занятие 53. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
<p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p><i>Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.</i></p>		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект, щит баскетбольный навесной, ворота, для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных.

Оборудование для проведения соревнований

Аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.- 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. ,перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704

3.2.1.Электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.06.2023).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 22.06.2023).

3.2.2.Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 22.06.2023). Ягодин,
2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> (дата обращения: 22.06.2023).

3.2.3.Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/ http://www.medcollegelib.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ https://lib.rzgm.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
http://lib.sportedu.ru/ - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен

<p>http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры</p>	<p>Доступ неограничен</p>
<p>http://www.teoriya.ru/rut – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры</p>	<p>Доступ неограничен</p>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<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; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	Тестовый контроль
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<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</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Разноуровневые задания;</p> <p>тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО</p>

<p>профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>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>	
--	---	--