Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж»

г. Ессентуки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура

Специальность 31.02.02 «Акушерское дело»

Одобрено:

на заседании ЦМК СГ цикла

протокол №22/1 от «25» апреля 2024 г.

Председатель ЦМК СГ цикла

В.А.Жуков

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая УМО АНТОО «ММК»

Н.С. Сикорская

«25» апреля 2024 года

Программа разработана на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2022 № 587, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 августа 2022 года, регистрационный номер 69669, и в соответствии с учебным планом АНПОО «Межрегиональный медицинский колледж» на базе основного общего образования, утвержденным директором колледжа Н.А.Жуковой, на 2024-2028 учебный год.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж».

Разработчик:

В.А.Жуков – Преподаватель ЦМК СГ цикла АНПОО «ММК».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура/адаптивная 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	Умения	Знания
пк, ок		
OK 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.
OK 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	146
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	1
теоретическое обучение	10
практические занятия	134
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме 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
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая ку	льтура и формирование ЗОЖ	10	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10	OK 04, OK 08
Здоровый образ жизни	Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. В том числе практических занятий	10	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08
Техника безопасности	В том числе практических занятий	6	
на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	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	ЛР 1, ЛР 2
Эстафетный бег	Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08
Прыжки в длину с	В том числе практических занятий	6	
места и с разбега	Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2 2 2	ЛР 3
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 2.3. Бег на	Содержание учебного материала:	10	OK 04, OK 08
средние дистанции	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. 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.	2	
	Основной пробег. Финиширование. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для	2	
	улучшения результатов при беге на средние дистанции. Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08
Спортивная ходьба	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
		2	

	Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м. Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
Выполнение	В том числе практических занятий	2	
контрольных нормативов	Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	ЛР 4, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		54	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08
Техника безопасности	В том числе практических занятий	4	
на занятиях по волейболу.	Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	ЛР 8
Стойка игрока и перемещения по волейбольной	Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
площадке	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху	В том числе практических занятий	4	
двумя руками	Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений	2	ЛР10

	по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.		
	Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
Нижняя прямая и	В том числе практических занятий	2	
боковая подачи мяча	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.	2	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	OK 04. OK 08
Верхняя прямая подача мяча. Специальные	В том числе практических занятий	4	
беговые упражнения	Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	12	

Техника игры в защите	Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение	4	ЛР13, ЛР14
и нападении	приёмов и передачи мяча различными способами.		
	Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая		
	подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия	4	
	в нападении и защите.		
	Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к		
	груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе).	1	
	Учебная игра с заданием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08
Основы методики	В том числе практических занятий	4	
судейства	Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08
Техника верхней	В том числе практических занятий	12	
подачи мяча и	Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и	4	
нападающего удара	нападающего удара.		
	Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации		
	движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча		
	над головой.	4	

	Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08
Техника нападающих	В том числе практических занятий	4	
ударов	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.	Содержание учебного материала	8	
Индивидуальные	В том числе практических занятий	8	
тактические действия в нападении.	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для	4	OK 04 OK 08
Контроль выполнения	развития координационных способностей.		
нормативов по волейболу	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.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		50	
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08
безопасности на занятиях по	В том числе практических занятий	4	
баскетболу.	Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с	4	ЛР 4, ЛР 9,
Правила игры в баскетбол	учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08
Перемещения по	В том числе практических занятий	12	
площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	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.	4	ЛР 4, ЛР 9,
	Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	4	
	Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3	Содержание учебного материала	8	OK 04, OK 08
Совершенствование элементов игры в	В том числе практических занятий	8	

баскетбол. Учебная	Практическое занятие 37. Совершенствование технических	4	ЛР 4, ЛР 9,
игра	приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без		
	мяча и с мячом. Развитие прыгучести.		
	Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия		
	игроков в учебной игре.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08
Техника игры в защите	В том числе практических занятий	12	
и нападении	Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих	4	-
	против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий		
	баскетболом.		
	Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих		
	против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий		
	в условиях позиционного нападения. Развитие специальной		
	выносливости.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	_	-
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	8	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	8	

Индивидуальные действия в нападении и защите	Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	прорыва. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08
Групповые действия в	В том числе практических занятий	6	,
нападении и защите. Контрольные нормативы по	Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
баскетболу	Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Всего	146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

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 имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

Основные печатные издания

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2021.- 176с.

3.2.2. Основные электронные издания

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

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru

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

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

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 .

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.

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.

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.

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

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.

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			
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний					
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	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестовый контроль			
перенапряжения. Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений					
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обучающийся использует физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий			
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	пользуется средствами профилактики перенапряжения,				

характерными для данной	характерными для данной	
специальности.	специальности;	
	DI HIO HUGOT KONTRO HI III IO	
	выполняет контрольные	
	нормативы, предусмотренные	
	государственным стандартом	
	при соответствующей	
	тренировке, с учетом	
	состояния здоровья и	
	функциональных	
	возможностей своего	
	организм.	