

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОДОБРЕНО

На заседании Педагогического совета

АНО ПО «СтавМК»

Протокол № 1

От «10» января 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СтавМК»

Таукенова А.И.

Приказ № 1

От «10» января 2025 г.

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность:

**31.02.02 Акушерское дело**

(на базе среднего общего образования 1,2,3,4 семестр)

(на базе основного общего образования 3,4,5,6 семестр)

г. Ставрополь, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/ адаптивная составлена в 2025 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 21 июля 2022 года № 587, зарегистрированного в Минюсте России от 16 августа 2022 года № 69669 и примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 31.00.00

**Рассмотрено:** на заседании педагогического совета Автономной некоммерческой организации профессионального образования «Ставропольского медицинского колледжа» в городе Ставрополе протокол №1 от 10.01.2025г.

**Разработчик:**

Городовиченко Владимир Анатольевич, преподаватель Автономной некоммерческой организации профессионального образования «Ставропольского медицинского колледжа» в городе Ставрополе

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4  |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | стр. 5  |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | стр. 13 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 14 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 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 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК      | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br><br>ОК 08 | Уметь:<br><br>организовывать работу коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br><br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:<br><br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br><br>основы проектной деятельности;<br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br><br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах            |
|----------------------------------------------------|--------------------------|
| Максимальной нагрузки                              | 152                      |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 66                       |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 64                       |
| в том числе:                                       |                          |
| теоретические занятия                              | 2                        |
| практические занятия                               | 64                       |
| Самостоятельная работа*                            | 86                       |
| Промежуточная аттестация                           | Дифференцированный зачет |

## 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 культура и формирование ЗОЖ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                               |                                                                                                |
| Тема 1.1.                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>                                                               | ОК 04<br>ОК 08                                                                                 |
| Здоровый образ жизни                             | <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2                                                                      |                                                                                                |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |           |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                             | -         |                |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                          | -         |                |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                                        |                                                                                                                                                                              | <b>42</b> |                |
| Тема 2.1.<br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 1.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2         |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                    | <b>10</b> |                |
|                                                                                                  | Подготовка доклада «Выдающиеся спортсмены мира – легкоатлеты», «Легенды советской и российской легкой атлетики»                                                              |           |                |
| Тема 2.2.<br><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                   | 2         |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                                                                      | <b>10</b> |                |
| Тема 2.3.<br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | Содержание учебного материала:                                                                                                                                               |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 3.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                               | 2         |                |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                          | -         |                |
| Тема 2.4.<br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                          | 2         |                |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                          | -         |                |
| Тема 2.5.                                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                |           | ОК 04          |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |    |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                             | 2  |       |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                                                                                      | 10 |       |
| Раздел 3. Волейбол                                                          |                                                                                                                                                                                                      | 26 |       |
| Тема 3.1.<br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                        |    | ОК 04 |
|                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                  | 2  |       |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                            | 10 |       |
|                                                                             | Подготовка доклада «Мировая лига волейбола FIVB», «Легенды мирового, советского и российского волейбола», «Лучшие команды мужского мирового волейбола», «Лучшие команды женского мирового волейбола» |    |       |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                        |    | ОК 04 |
|                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                              | 2  |       |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                        |    | ОК 04 |
|                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                         | 2  |       |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                  | -  |       |
| Тема 3.4.<br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                        |    | ОК 04 |
|                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                         | 2  |       |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                  |    |       |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                              |           |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Тема3.5.<br><br>Тактика игры в защите и нападении                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 10.</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                   | 2         |                |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                          | -         |                |
| Тема3.6.<br><br>Основы методики судейства                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 11.</b> Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                    | 2         |                |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                          | -         |                |
| Тема 3.7.<br><br>Контроль выполнения тестов по волейболу              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                                           | 2         |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 13.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 14.</b> Игра по правилам                                                                                                                                           | 2         |                |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                          | -         |                |
| Раздел 4. Баскетбол                                                   |                                                                                                                                                                                              | <b>36</b> |                |
| Тема 4.1.<br><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                             | 2         |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                    | <b>10</b> |                |
|                                                                       | Подготовка доклада «Лига наций по баскетболу», «Легенды мирового баскетбола», «Легенды мужского советского и российского баскетбола», «Легенды женского советского и российского баскетбола» |           |                |
| Тема4.2.<br><br>Передачи мяча. ОФП                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                |
|                                                                       | <b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для                                                        | 2         |                |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |           |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
|                                                                                             | развития верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                                        |           |       |
|                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                       | -         |       |
| Тема 4.3.                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |           | ОК 04 |
|                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 08 |
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                        | 2         |       |
|                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                       | -         |       |
| Тема 4.4.                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |           | ОК 04 |
|                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 08 |
| Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                   | 2         |       |
|                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                       | -         |       |
| Тема 4.5.                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |           | ОК 04 |
|                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                          | <b>4</b>  | ОК 08 |
| Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Практическое занятие № 19.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                  | 2         |       |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие № 20.</b> Игра по правилам                                                                                                                                        | 2         |       |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Тактика игры в защите и нападении.                                                                                                           | <b>10</b> |       |
| Тема 4.6.                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |           | ОК 04 |
|                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                          | <b>4</b>  | ОК 08 |
| Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Практическое занятие 21.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 2         |       |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2         |       |
|                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                       | -         |       |
| Раздел 5. Гимнастика                                                                        |                                                                                                                                                                                           | <b>32</b> |       |
| Тема 5.1.                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |           | ОК 04 |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |    |                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| Строевые приемы                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 2  | ОК 08          |
|                                              | <b>Практическое занятие № 23.</b> Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                       | 2  |                |
|                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                          | 10 |                |
|                                              | Подготовка доклада о выдающихся гимнастах и гимнастках мира, СССР и России<br>Строевые приемы                                                                                                                                      |    |                |
| Тема 5.2.                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04<br>ОК 08 |
| Техника акробатических упражнений            | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 2  |                |
|                                              | <b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                      | 2  |                |
|                                              | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                | -  |                |
| Тема 5.3.                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04<br>ОК 08 |
| Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 0  |                |
|                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 2  |                |
|                                              | <b>Практическое занятие № 25.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями                                                                                                                                                     | 2  |                |
|                                              | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                | -  |                |
| Тема 5.4.                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04<br>ОК 08 |
| Упражнения на бревне (девушки). ППФП         | Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                            | 0  |                |
|                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                   | 2  |                |
|                                              | <b>Практическое занятие № 26.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                             | 2  |                |
|                                              | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                | -  |                |
| Тема 5.5.                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04          |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися          | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 0         | ОК 08          |
|                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 28.</b> Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 29.</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 30.</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                                                                                                                                                                                        | 2         |                |
|                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6         |                |
|                                                                 | Выполнение упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.                                                                                                                                                                                                                                        |           |                |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14        | ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема.6.1.                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                |
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                                                                    | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                                                                                                                                                                                 | 10        |                |
| Тема 6.2.                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | ОК 04<br>ОК 08 |
| Поддачи                                                         | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 32.</b> Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                |
|                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                |
|                                                                 | Подготовка доклада                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                |
| Промежуточная аттестация                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Диф.зачет |                |
| Всего:152ч. из них 66 ч. аудиторных, самостоятельных работ -86. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

#### 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.

##### 3.2.1. Основная литература

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL:

<https://book.ru/book/959228>

2. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2026. — 96 с. — ISBN 978-5-466-11485-0. — URL:

<https://book.ru/book/962019>

##### 3.2.2. Дополнительная литература

1. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. – Минск : РИПО, 2022. – 281 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711517>

2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>

3. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. – Минск : РИПО, 2022. – 281 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711517> (дата обращения: 08.02.2026). –

Библиогр.: с. 259-260.

##### 3.2.3. Интернет ресурсы

4. Государственная система распространения правовых актов в электронном виде:

<https://pravo.gov.ru>

5. КонсультантПлюс: <https://Consultant.ru>

6. Гарант-Максимум: <https://garantnso.ru/sistema-garant/set/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Методы оценки                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| Знать:<br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br><br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br><br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности                                 | Устный опрос.<br><br>Тестирование.<br><br>Результаты выполнения контрольных нормативов                                                                         |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| Уметь:<br><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной                                                     | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br><br>выполняет контрольные нормативы, | Выполнение комплекса упражнений.<br><br>Регулирование физической нагрузки.<br><br>Владение навыками контроля и оценки.<br><br>Подбор средств и методов занятий |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| специальности;<br><br>выполнять контрольные<br>нормативы, предусмотренные<br>государственным стандартом<br>при соответствующей<br>тренировке, с учетом состояния<br>здоровья и функциональных<br>возможностей своего организма | предусмотренные государственным<br>стандартом при соответствующей<br>тренировке, с учетом состояния<br>здоровья и функциональных<br>возможностей своего организм |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

1. в печатной форме увеличенным шрифтом;
2. в форме электронного документа;

3. в форме аудиофайла;
4. в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

5. в печатной форме;
6. в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов): - в печатной форме;

7. использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.