

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«15» июня 2023 г.

Медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

\_\_\_\_\_ **31.02.02 Акушерское дело** \_\_\_\_\_

Форма обучения

\_\_\_\_\_ **очная** \_\_\_\_\_

Сургут, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 21 июля 2022 г. № 587.

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	06.05.2023	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	06.05.2023	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»  
«06» мая 2023 года, протокол № 5

Председатель МО \_\_\_\_\_ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
медицинского колледжа  
«18» мая 2023 года, протокол № 5

Директор \_\_\_\_\_ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 8, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать работу коллектива и команды;</li><li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>– основы проектной деятельности;</li><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>140</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>134</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>134</b>
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>1 курс</b>		
	<b>1 семестр</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. <b>Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	2. <b>Практическое занятие 5.</b> Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание	2	

	<p>колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 9.</b> Тренировочный бег 400 м.</p> <p>4. <b>Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 800 м.</p> <p>5. <b>Практическое занятие 11.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Скандинавская ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 12.</b> Ходьба по ровной местности.	2	
	2. <b>Практическое занятие 13.</b> Ходьба по пересечённой местности.	2	
	3. <b>Практическое занятие 14.</b> Ходьба в гору, ходьба со спусков, ходьба по мягкому и твердому грунту.	2	
	4. <b>Практическое занятие 15.</b> Трекинг	2	
	5. <b>Практическое занятие 16.</b> Ходьба 5 км с учётом времени	2	
	<b>2 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 15.</b> Бег 2км.(Д) 3 км (М) с учетом времени.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ПК1,3, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 17.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 18.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	3. <b>Практическое занятие 19.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	4. <b>Практическое занятие 20.</b> Нижняя прямая и боковая подачи мяча	2	
	5. <b>Практическое занятие 21.</b> Техника игры в защите и нападении	2	

<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 4.1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 18.</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
	2. <b>Практическое занятие 19.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	2	
	3. <b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений на укрепление плечевого пояса.	2	
	4. <b>Практическое занятие 21.</b> Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса.	2	
	5. <b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение контрольных нормативов ОФП.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. <b>Практическое занятие 23.</b> Изучение с различными техниками дыхательной гимнастики.	2	
	2. <b>Практическое занятие 24.</b> Упражнения в «Бодибарами»	2	
	3. <b>Практическое занятие 25.</b> Упражнения с «Фитболом»	2	
	4. <b>Практическое занятие 26.</b> Упражнения на «Степах»	2	
	5. <b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение контрольных нормативов «Гибкость»	2	
	<b>2курс</b>		
<b>3 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятия 28.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
		2	

	<p>2. <b>Практическое занятие 29.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 30.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.</p> <p>4. <b>Практическое занятие 31.</b> Бег 2 км.</p> <p>5. <b>Практическое занятие 32.</b> Бег 2км (Д) 3 км (М) с учетом времени.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Раздел 7. Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 33.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	
	2. <b>Практическое занятие 34.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	3. <b>Практическое занятие 35.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	4. <b>Практическое занятие 36.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
5. <b>Практическое занятие 37.</b> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2		
<b>Раздел 8. Скандинавская ходьба.</b>			
<b>Тема 8.6. Скандинавская ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 38.</b> <b>Практическое занятие 12.</b> Ходьба по ровной местности.	2	
	2. <b>Практическое занятие 39.</b> Ходьба по пересечённой местности.	2	
3. <b>Практическое занятие 40.</b> Ходьба в гору, ходьба со спусков, ходьба по мягкому и твердому грунту.	2		
		<b>4 семестр</b>	<b>34</b>



<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 9.1 Лыжи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. <b>Практическое занятие 41.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор обуви.	2	
	2. <b>Практическое занятие 42.</b> Передвижение по учебной лыжне попеременно – двушажным и одновременным одношажным ходом.	2	
	3. <b>Практическое занятие 43.</b> Прохождение дистанции 2000 км. по учебной лыжне.	2	
	4. <b>Практическое занятие 44.</b> Передвижение по учебной лыжне двушажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	5. <b>Практическое занятие 45.</b> Передвижение попеременно - двушажным 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	
	6. <b>Практическое занятие 46.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
7. Выполнение контрольных нормативов «Демонстрация классических ходов»	2		
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 47.</b> Изучение с различными техниками дыхательной гимнастики.	2	
	2. <b>Практическое занятие 48.</b> Упражнения в «Бодибарами»	2	
	3. <b>Практическое занятие 49.</b> Упражнения с «Фитболом»	2	
	4. <b>Практическое занятие 50.</b> Упражнения на «Степах»	2	
	5. <b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение контрольных нормативов «Гибкость»	2	
<b>Раздел 11 Скандинавская ходьба.</b>			

<b>Тема 11.1. Скандинавская ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 51.</b> Ходьба по ровной местности.	2	
	2. <b>Практическое занятие 52.</b> Ходьба по пересечённой местности.	2	
	3. <b>Практическое занятие 53.</b> Ходьба в гору, ходьба со спусков, ходьба по мягкому и твердому грунту.	2	
	4. <b>Практическое занятие 54.</b> Трекинг.	2	
	5. <b>Практическое занятие 55.</b> Ходьба 5 км с учётом времени.	2	
<b>5 семестр</b>		<b>16</b>	
<b>Раздел 12 Скандинавская ходьба.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12.1. Скандинавская ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 51.</b> Ходьба по ровной местности.	2	
	2. <b>Практическое занятие 52.</b> Ходьба по пересечённой местности.	2	
	3. <b>Практическое занятие 53.</b> Ходьба в гору, ходьба со спусков, ходьба по мягкому и твердому грунту.	2	
	4. <b>Практическое занятие 54.</b> Трекинг.	2	
	5. <b>Практическое занятие 55.</b> Ходьба 5 км с учётом времени.	2	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08,ПК1,3, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 56.</b> Изучение с различными техниками дыхательной гимнастики.	2	
	2. <b>Практическое занятие 57.</b> Упражнения в «Бодибарами»	2	
	3. <b>Практическое занятие 58.</b> Упражнения с «Фитболом»	2	
	4. <b>Практическое занятие 59.</b> Упражнения на «Степах»	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>140</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Зал оздоровительной гимнастики**, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

**Тренажерный зал (зал ОФП)**, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

**Лыжная база (лыжехранилище):** лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

**Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет**

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

**Количество посадочных мест – 20**

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.2.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
№	ФИО автора, составителей	Заглавие	Издательство	Режим доступа, количество экземпляров
1	Собянин Ф.И.	Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин.	Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).	5
2	Барчуков, Игорь Сергеевич	Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник : для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)	Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с.	5
3	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов,	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>

		И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. - (Профессиональное образование).		
4	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. 2-е изд., испр. и доп. — 216 с. — (Профессиональное образование)	Москва : Издательство Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/515160">https://urait.ru/bcode/515160</a>
5	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 173 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/513903">https://urait.ru/bcode/513903</a>
6	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a>
7	Булгакова Н.Ж.	Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. 2023.—344с. (Профессиональное образование)	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.	<a href="https://www.urait.ru/bcode/516564">https://www.urait.ru/bcode/516564</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 424 с. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>
2	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В.	Москва: Издательство Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>

		Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. - 599с.— (Профессиональное образование).		
<b>Методические разработки</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство</b>	<b>Кол-во экземпляров, код доступа</b>
1	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	<a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a>
2	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
<b>3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
1. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://minzdrav.gov.ru/">https://minzdrav.gov.ru/</a>				
2. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://roszdravnadzor.gov.ru/">https://roszdravnadzor.gov.ru/</a>				
3. Регистр лекарственных средств России [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>				
4. Официальный сайт Росздравнадзора РФ - <a href="http://www.roszdravnadzor.ru">http://www.roszdravnadzor.ru</a>				
5. Медицинская библиотека libOPEN.ru - <a href="http://libopen.ru">http://libopen.ru</a>				
6. Электронная Медицинская энциклопедия (МЭ) - <a href="http://www.znai.ru">http://www.znai.ru</a>				
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения ( <a href="http://www.mednet.ru">http://www.mednet.ru</a> ).				
8. Сайт журнала «консилиум» <a href="http://www.consilium-medicum.com">www.consilium-medicum.com</a>				
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» <a href="http://www.rmj.ru">www.rmj.ru</a>				
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <a href="http://www.femb.ru">http://www.femb.ru</a>				
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт <a href="http://teoriya.ru/">teoriya.ru /</a> [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>				
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>				
<b>3.2.3. Перечень программного обеспечения</b>				
1	Microsoft Windows			
2	Пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>3.2.4. Перечень информационных справочных систем</b>				
1	Справочно-правовая система Консультант плюс			



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование.</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 – основной образовательной программы 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.

### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

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

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

### **5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов**

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

– присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:



- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

### **5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.