

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

2019 г.

СОГЛАСОВАНО

«31» 08 2019 г.

Заместитель директора  
по учебному процессу

Р.М.Зеденкова



УТВЕРЖДЕНО


на заседании ЦМК

социально – гуманитарных

и математических дисциплин

протокол №1 от «31» 08 2019 г.

Председатель ЦМК

 /Г. А. Пеструхина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО): 31.02.02. Акушерское дело

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хрисанова Галина Андреевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 31.02.02 Акушерское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

– **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит *теоретическую и практическую части*. *Теоретический материал* имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности. На учебно-методических занятиях проводятся консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий в программу включены обязательные виды спорта: лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол), методико-практические часы, теоретический материал лекций, тематика реферативных работ.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

31.02.02 Акушерское дело

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	170
теория	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>2 курс 3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>		
<b>ОГСЭ.00</b>	<b>Теория и практика физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание теоретического занятия</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Раздел 2..Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>		<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции -100м. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> Создать представление о технике бега на короткие дистанции. Обучать технике отталкивания и «свободному бегу». Упражнения на совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствовать физические качества в ОФП методом круговой тренировки.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции-специальные беговые упражнения.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> Обучать технике беговых упражнений- стоя на месте, имитация работы рук, высокое бедро в сочетании с работой рук.. Специальные беговые упражнения по дистанции 30м- подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Общая выносливость</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> Обучать технике низкого старта по прямой,на вираже; технике высокого старта на прямой, на вираже. Техника бега по дистанции в целом. Совершенствовать физические качества- выносливость в беге-фартлек по времени на дистанции 2км.	<b>2</b>		



<p><b>Тема 2.4. Техника бега на коротких дистанциях - бег по повороту 200м, 400м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> Создать представление о технике бега по повороту- правильной работе рук, наклона корпуса влево. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на отрезках 40-50 метров. Бег по повороту 30м, бег по повороту 30м+ бег по прямой 80м+ бег по повороту 30м. Бег на дистанции 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.5. Зачёт-техника бега на коротких дистанциях</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка, специальные беговые упражнения на отрезке 20 метров. Зачёт- 100 метров.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 3. Волейбол.</b></p>		<p><b>14</b></p>	
<p><b>Тема 3.1. Классификация игры.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Создать представление о классификации игры - по целевому признаку это перемещения, приемы подач, передачи атакующие удары, блокирование. Упражнения на перемещения по площадке; упражнения на передачи мяча в парах двумя руками.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.2. Техника перемещений, стоек.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Стойки волейболиста - высокая, средняя. Упражнения на перемещения по площадке; упражнения на передачи мяча в парах двумя руками сверху; индивидуальные упражнения на передачу мяча сверху над головой.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.3. Специальные подводящие упражнения для приёмов мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Упражнения в парах- прием мяча в три, два, одно касания Упражнения в встречных эстафетах со сменной мест в два касания. Упражнения индивидуально у стены. Упражнения в передачах, стоя боком к партнеру.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.4. Специальные упражнения в парах.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка вдоль сетки- специальные упражнения. Упражнения в парах у сетки на имитацию блокирования мяча. Упражнения в парах на верхнюю и нижнюю передачи и прием мяча. Упражнения в парах через сетку.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.5. Индивидуальные упражнения, упражнения в парах.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Упражнения индивидуально, стоя у стены с двух касаний, с одного касания. Упражнения в нижних передачах индивидуально. Упражнения в парах на верхнюю и нижнюю передачи и прием мяча. Упражнения в парах через сетку</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.6. Общая физическая</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p>	<p>2</p>	

подготовка - прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	Упражнения на развитие прыгучести - прыжки через скакалку, повторно до 100 раз. Упражнения общей физической подготовки - перепрыгивание с продвижением вдоль скамьи с дальнейшим прыжком на блокирование мяча. Упражнения на гибкость у шведской стенки.	
Тема 3.7. Техника подач мяча. Приёмы после подач. Учебная игра.	<b>Содержание практического занятия</b> Упражнения для освоения подачи- имитация подачи с вытягиванием руки, подачи с расстояния 3м, подачи мяча со всех точек лицевой линии. Подачи по зонам площадки соперника, прием подач снизу двумя руками с выходом в выпаде. Учебная игра с применением изученных способов подач, приемов и передач мяча.	2
Тема 3.8. Оценка уровня физического развития. Самоконтроль при занятиях физкультурой.	<b>Содержание практического занятия</b> Самоконтроль при занятиях - форма ведения дневника. Обучить измерению частоты сердечных сокращений в положении сидя. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Тестирование уровня физической подготовленности: проба Штанге, определение жизненной емкости легких; проба с приседанием; методика определения быстроты и гибкости.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	28 час
<b>2 курс 4 семестр</b>		
Раздел 4. Лыжная подготовка		1,2
Тема 4.1. Классификация видов лыжного спорта.	<b>Содержание практического занятия</b> Ознакомить с видами лыжного спорта: гонки, прыжки, лыжное двоеборье, слалом, скоростной спуск. Общая физическая подготовка : упражнения для развития силы мышц ног с резиновыми эспандерами. Специальные упражнения для мышц рук и координации движений, имитация движений лыжника.	2
Тема 4.2. Основы техники передвижения на лыжах.	<b>Содержание практического занятия</b> Создать правильное представление об общих основах передвижения на лыжах. Упражнения на освоение техники способов передвижения - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения, ритм движения. Упражнения на учебной лыжне на освоение одноопорных, двухопорных, четырехопорных положений.	2
Тема 4.3. Классификация способов передвижения на лыжах.	<b>Содержание практического занятия</b> Создать представление о способах передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки с трамплина. Упражнения на учебной лыжне: фазы свободного скольжения, фазы скольжения с опорой на одну палку, скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге	2

	попеременно двухшажного хода. Упражнения на отталкивание с подседанием.		
<b>Тема 4.4. Попеременный 2-шажный ход.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе - фаза свободного скольжения, вынос левой палки, правая на снег, отталкивание. Упражнения на п.п.2-х шажный ход без использования палок.	2	
<b>Тема 4.5. Техника подъёмов. Дистанция 2км.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Упражнения на освоение техники подъёмов: подъем скользящим шагом, переходящим в ступающий шаг; подъем «получелочкой», «ёлочкой» с опорой на внутреннюю поверхность лыж, оставляя опору на палки сзади лыж. Свободное скольжение по дистанции 2км.	2	
<b>Тема 4.6. Техника одновременных ходов. Дистанция 2км.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка- упражнения для развития силы- отжимания от опоры, приседания, бег с палками с высоким подниманием бедра (40-60м. повторно). Обучать согласованности 2-х скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками в упражнениях по учебной лыжне: одновременный беспажный ход, скольжение в низкой стойке с одновременными толчками руками; одновременный двухшажный ход с длинным циклом хода. Свободное скольжение по дистанции 2км.	2	
<b>Тема 4.7. Техника подъёмов и спусков</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага. Переход подъём «лесенкой» по заснеженному участку трассы, свободное скольжение, спуск с средней стойке. Повторить серию 3раза. Свободное скольжение по дистанции 2км.	2	
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития: методика оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание методико-практического занятия</b> Ознакомить с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучать упражнениям корригирующей гимнастики. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся.)	2	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.</b>		10	1,2
<b>Тема 6.1. Техника игры-</b>	<b>Содержание практического занятия</b>	2	

<p>подачи и приемы после подач</p>	<p>Упражнения для совершенствования подачи: нижняя прямая подача в заданную зону, изменяя высоту полета мяча над сеткой; верхняя прямая подача планирующая в заданную зону площадки. Упражнения в парах: подача, прием мяча снизу над собой без передачи через сетку. Поддачи 5раз подряд.</p>	
<p><b>Тема 6.2. Техника игры - верхняя прямая подача учебная игра 3х3.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Верхняя прямая подача планирующая в заданную зону площадки. Упражнения в парах: подача, прием мяча снизу над собой без передачи через сетку. Поддачи 10раз подряд. Учебная игра на малой площадке, команды из 3- участников.</p>	2
<p><b>Тема 6.3. Нижняя прямая подача и приемы после подач. Учебная игра.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Упражнения индивидуально у стены- нижняя прямая подача по точкам-отметкам с расстояния 9м.; нижняя прямая подача по диагонали. Нижние приемы мяча после подач с последующей передачей через сетку. Учебная игра командами.</p>	2
<p><b>Тема 6.4. Подвижные игры с элементами волейбола.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Подвижная игра «Два мяча через сетку»; пионербол, выполняя подачи изученными способами. Эстафета прямойлинейная «Мяч в воздухе».</p>	2
<p><b>Тема 6.5. Техника игры - эстафеты встречные на прием и передачу мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Упражнения в эстафетах: ускорения из различных исходных положений; имитационные на передвижение волейболиста; верхняя передача мяча над головой с продвижением; нижняя передача мяча перед собой с продвижением.</p>	2
<p><b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b></p>		12
<p><b>Тема 7.1. Техника бега на короткие дистанции - бег 200м.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Ознакомить с установлением стартовых колодок на повороте. Упражнения разминки. Специальные беговые упражнения; свободное ускорение с высокого старта. Повторный бег 3х200м. через полный отдых.</p>	2
<p><b>Тема 7.2. Специальные упражнения для прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Дать правильное представление о технике прыжков в длину с разбега. Разминка, беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения: подбор разбега; прыжок с толчковой на маховую; прыжки с полной координацией.</p>	2
<p><b>Тема 7.3. Беговые упражнения для прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Дать правильное представление о технике прыжков в длину с разбега. Разминка, беговые упражнения. Специальные беговые упражнения: на 30м дистанции в шаге через шаг; в три беговых через шаг; прыжки в шаге через низкую планку с 3-х беговых шагов.</p>	2
<p><b>Тема 7.4. Судейство в лёгкой</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p>	2

атлетике - спринт, прыжки в длину с разбега.	Разминка, ОРУ, СБУ. Ознакомить с правилами соревнований на коротких дистанциях. Обучить правильной подаче команд на старте; заполнить финишного протокола. Создать правильное представление о работе судейской бригады в секторе для прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 7.5. Техника эстафетного бега- 60-80м.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, ОРУ, СБУ. Создать правильное представление о дистанциях эстафетного бега. Обучить способу удержания эстафетной палочки, её передаче в специальных упражнениях (в колоннах). Бег по дистанции 60-80м с передачей эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 7.6. Зачёт - бег 200м., прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные прыжковые упражнения: подбор разбега; прыжок с толковой на маховую; прыжки с полной координацией на результат. Зачет промежуточный контроль- бег 200 метров.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>38час.</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>Раздел Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.7. Техника эстафетного бега – специальные упражнения.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, ОРУ, СБУ. Создать правильное представление о дистанциях эстафетного бега. Обучить способу удержания эстафетной палочки, её передаче способом снизу в специальных упражнениях – встречные эстафеты.	2	
<b>Тема 7.8. Техника эстафетного бега на быстром ходу 60-80м</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, ОРУ, СБУ. Обучить способу удержания эстафетной палочки, её передаче сверху в специальных упражнениях по дистанции 60м. Повторный бег команд на дистанции 80м. с передачей эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 7.9. Эстафета команд 4x100м.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 30м. Эстафета команд 4x100м.	2	
<b>Тема 7.10. Общая физическая подготовка-бег фартлек.</b>	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 30м. Бег-фартлек 2км. с ускорениями по времени.	2	
<b>Тема 7.11. Техника бега на</b>	<b>Содержание практического занятия</b>	2	

средние дистанции - переменный метод тренировок.	Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Дать представление о технике бега на средние дистанции: наклон корпуса, постановка стопы, свободные движения плечами. Переменный бег 60м- средняя скорость, 60 м. легкий бег, повтор 6-8р.	
Тема 7.12. Зачёт - кроссовая подготовка	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Промежуточный контроль - кросс 500метров.	2
Раздел 8.1 Оценка уровня физического развития. Контроль и самоконтроль при занятиях Фис.	<b>Содержание практического занятия</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика самоконтроля по частоте сердечных сокращений. Показатели Ч.С.С. для определенных тренировок и корректировки по состоянию здоровья занимающихся. Составляющие дневника самоконтроля.	2
Тема 8.2. Оценка уровня физического развития. Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание методико-практического занятия</b> Ознакомить с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучать упражнениям корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).	2
Раздел 9. Лыжная подготовка.		10
Тема 9.1. Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2км.	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка без лыж. Упражнения по технике подъёмов и спусков на учебных склонах разного угла наклона. Свободное скольжение по дистанции 2км.	2
Тема 9.2. Чередование попеременного 2-шажного хода и одновременных ходов.	<b>Содержание практического занятия</b> Имитационные упражнения: посадка лыжника, подседание, отталкивание, маховый вынос ноги, движений рук и ног. Условия применения п.п.2-х.ш.х., обучить фазам :свободное скольжение, одноопорное скольжение, свободное скольжение, отталкивание, скольжение с опорой на палку. Чередование изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2
Тема 9.3.Общая физическая подготовка-дистанция 3км.	<b>Содержание практического занятия</b> Разминка без лыж. Ходьба по дистанции 3км., повторить через полный отдых.	2
Тема 9.4. Техника подъёмов и спусков с торможением	Разминка без лыж. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с торможением плугом, полуплугом, упором. С небольшого склона.	2

Тема 9.5. Техника подъёмов и спусков с торможением.	Содержание практического занятия Разминка без лыж. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с торможением плугом, полуплугом, упором с большого склона. Спуск с торможением и поворотом влево, вправо.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>26 часов</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
Лыжная подготовка		<b>10</b>	
Тема 9.6. Специальные упражнения на совершенствование п.п.2-х.ш.х. Дистанция 3км.	Содержание практического занятия Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе - фаза свободного скольжения, вынос левой палки, правая на снег, отталкивание. Упражнения на п.п.2-х шажный ход без использования палок, с палками. Ходьба по дистанции 3км.	2	
Тема 9.7. Чередование одновременных ходов. Дистанция - 2х2км	Содержание практического занятия Разминка без лыж. Беговые упражнения. Упражнения на учебной лыжне на освоение одноопорных, двухопорных, четырехопорных положений. Переходы с хода на ход по дистанции 1км. Ходьба по дистанции 2км., повторить через 6 мин. отдыха.	2	2
Тема 9.8. Прямые переходы, с прокатом, с неоконченным толчком в одновременных ходах. Дистанция 3км.	Содержание практического занятия Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе - фаза свободного скольжения, вынос левой палки, правая на снег, отталкивание. Упражнения на п.п.2-хшажный ход без использования палок. Прямые переходы, с прокатом, с неоконченным толчком в одновременных ходах. Ходьба по дистанции 3км.	2	
Тема 9.9. Зачёт - техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 3км.	Содержание практического занятия Разминка без лыж. Беговые упражнения. Ходьба по дистанции 3км. Зачёт- промежуточный контроль по технике п.п.2-хшажный ход.	2	
Тема 9.10. Зачёт - техника спусков, торможений. Дистанция 3км.	Содержание практического занятия Разминка без лыж. Беговые упражнения. Ходьба по дистанции 3км. Зачёт- промежуточный контроль по технике спусков и торможений с небольшого склона.	2	
Раздел 10. Оценка уровня	Содержание практического занятия	<b>2</b>	

<p><b>физического развития. Методика проведения закаливающих процедур.</b></p>	<p>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Ознакомить с принципами закаливания и основными способами закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>	
<p><b>Раздел 11. Волейбол.</b></p>		<p><b>10</b></p>
<p><b>Тема 11.1 Классификации техники игры. Атака и блокирование мяча в специальных упражнениях.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Техника игры в нападении - упражнения на передачи способом снизу двумя руками, сверху; на передачи мяча после приёма подач и дальнейшей передачи в зону нападения через игрока 3 зоны. Специальные упражнения на выполнение прямого атакующего удара по фазам: разбег, прыжок, удар по мячу.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 11.2. Техника игры в нападении.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Упражнения на технику игры в нападении: передачи мяча после приёма подач и дальнейшей передачи в зону нападения через игрока зоны 3; через игрока зоны 2 (4). Упражнения на передачи мяча, стоя спиной к нападающему игроку.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 11.3. Техника игры - защитные действия при нападающих ударах. Учебная игра.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Упражнения для выполнения защитных действий при нападающих ударах: динамичные и статичные стойки, передвижения у сетки для блокирования, для приёма мяча после атакующего удара; упражнения на приёмы отскокующего мяча после блокирования. Учебная игра двух команд составом 3х3, 5х5, 6х6 игроков.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 11.4. Техника игры в нападении и защите - специальные упражнения.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Специальные упражнения для освоения техники игры в нападении и защите - приёмы подач низко летящего мяча с выходом в выпад; прием мяча снизу одной рукой. Упражнения в защите-одиночное блокирование; ознакомить с двойным блоком; подбор мяча после отскока от блока.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 11.5. Учебно-тренировочная игра. Судейство.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка с мячом в парах; выполнение подач по зонам площадки соперника. Учебно-тренировочная игра. Судейство с заполнением протокола игр.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 12. Оценка уровня</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p>	<p><b>2</b></p>



<p><b>Физических качеств. Основы методики составления индивидуальных программ развития и совершенствования физических качеств.</b></p>	<p>Ознакомить с методикой оценки уровня физических качеств – тесты на определение гибкости, силы мышц, тесты для определения ловкости, быстроты, выносливости. Основы методики составления индивидуальных программ – требования к составлению упражнений утренней гимнастики, упражнений на совершенствование гибкости, выносливости. Упражнения пилатес-стоя, лежа на полу.</p>	<p>10</p>	
<p><b>Тема 13. Легкая атлетика</b></p> <p><b>Тема 13.1 Техника бега на средние дистанции - переменный метод тренировки.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Дать представление о технике бега на средние дистанции: наклон корпуса, постановка стопы, свободные движения плечами. Переменный бег 100м- средняя скорость, 100 м. легкий бег, повтор 4-6 раз.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 13.2. Техника бега на длинные дистанции - фартлек по времени.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Кросс – фартлек 2км. с ускорением по 100 метров, 2раза.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 13.3. Общая выносливость - повторный метод тренировки. Судейство в легкой атлетике - кросс.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Повторный бег 3х300 метров через полный отдых, средний темп. Дать представление о судейской бригаде и функциях стартера,</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 13.4. Техника толкания ядра. Общая физическая подготовка - упражнения на развитие силы.</b></p>	<p>Разминка, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Дать правильное представление о технике толкания ядра, правильном удержании снаряда. Специальные упражнения с мячами 1кг.- броски из различных и.п.; толкание мячей вперед-вверх; то же со сгибанием ног. Упражнения с гантелями весом 1,5- 2,5 кг.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 13.5. Зачёт - броски набивного мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Разминка - кросс 1км, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 30м. Свободное ускорение 20м. Промежуточный зачёт - броски набивного мяча из исходного положения, сидя на полу.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p><b>34 час</b></p>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>4 курс 7 семестр</b></p>	<p><b>8</b></p>	
<p><b>Тема 13.6. Техника толкания</b></p>	<p><b>Содержание методико-практического занятия</b></p>	<p>2</p>	

<p>ядра - специальные упражнения со снарядом 1-3 кг. Общая физическая подготовка с предметами-силовыми упражнениями.</p>	<p>Разминка - бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Специальные упражнения с ядром 1-3кг.: правильное удержание снаряда; броски от груди, из-за головы, в шаг; толчки ядра с места; броски ядра со сгибанием ног. Упражнения для развития силы - броски набивного мяча с колена, в шаг одной рукой, двумя руками; упражнения с преодолением собственного веса - отжимание от пола, подъём ног углом сидя.</p> <p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Техника безопасности в секторе толкания ядра. Разминка-бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Специальные упражнения с ядром 3кг.: правильное удержание снаряда; броски от груди, из-за головы, в шаг; толчки ядра с места; броски ядра со сгибанием ног. Упражнения на формирование гибкости на коврике.</p>	
<p><b>Тема 13.8. Техника толкания ядра - броски ядра вес 3кг. Общая физическая подготовка - упражнения на гибкость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Техника безопасности в секторе толкания ядра. Разминка-бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Специальные упражнения с ядром 3кг.: правильное удержание снаряда; броски от груди, из-за головы, в шаг; толчки ядра с места; броски ядра со сгибанием ног. Упражнения на формирование гибкости на коврике.</p>	2
<p><b>Тема 13.9. Толкание ядра вес 3 кг. Общая выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Техника безопасности в секторе толкания ядра. Разминка-бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Толкание ядра с места; толкание ядра со сгибанием ног. Круговая тренировка по станциям на формирование выносливости.</p>	2
<p><b>Тема 13.10. Техника метания гранаты - специальные упражнения</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Разминка-бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Дать правильное представление о технике метания гранаты. Техника безопасности в секторе для метаний. Упражнения на освоение метания гранаты: броски мячиков с места, с трех шагов, броски со скрестного шага. Метание на дальность.</p>	2
<p><b>Раздел 14. Волейбол</b></p>		6
<p><b>Тема 14.1 Учебно-тренировочная игра. Судейство - протоколы соревнований.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Упражнения разминки волейболистов. Специальные упражнения в парах на приём и передачу мяча; подача мяча. Учебно-тренировочная игра. Судейство – с заполнением протокола соревнований, жесты судей игры.</p>	2
<p><b>Тема 14.2. Общая физическая подготовка - прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>Упражнения разминки волейболистов. Специальные упражнения в парах на приём и передачу мяча; подача мяча. Специальные упражнения вдоль сетки; упражнения прыжковые с шага, с двух шагов для имитации нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.</p>	2

<p><b>Тема 14.3. Учебно-тренировочная игра. Зачёт - техника атакующих ударов, блокирование мяча, судейство</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Упражнения разминки волейболистов. Специальные упражнения в парах на приём и передачу мяча; подача мяча. Учебно-тренировочная игра. Промежуточный контроль по технике и тактике игры - техника атакующих ударов, блокирование мяча, судейство.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 15. Лыжная подготовка</b></p>		<p>10</p>	
<p><b>Тема 15.1. Техника попеременного 4-хшажного хода. Дистанция 5км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Обучить упражнениям на учебной лыжне: цикл движений в попеременном четырехшажном ходе - фаза свободного скольжения, координация движений, вынос палок. Свободный ход по дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 15.2. Техника п.п.2-х.ш., одновременных ходов. Дистанция 5км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка по учебной трассе 1км.- демонстрация попеременного двухшажного хода с переходом на одновременные ходы; с одновременных ходов к попеременно двухшажному ходу. Свободный ход по дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 15.3. Техника торможений, спусков, поворотов. Дистанция 5км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка по учебной трассе 500м. без лыж. Демонстрировать технику спусков и торможений со склона с правильной постановкой ног и удержанием палок. Упражнения на совершенствование поворотов при скоростном скольжении. Свободный ход по дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 15.4. Техника торможений, спусков, поворотов. Дистанция 5км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка по учебной трассе 500м. без лыж. Демонстрировать технику спусков и торможений со склона с правильной постановкой ног, наклоном корпуса и удержанием палок. Упражнения на совершенствование поворотов при скоростном скольжении. Свободный ход по дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 15.5. Марш бросок 7км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b> Разминка по учебной трассе 500м. без лыж. Марш-бросок 7км. изученными ходами, переходами с хода на ход, поворотами, спуском с горки, торможениями.</p>	<p>24 час</p>	
<p><b>Тема 16. Гимнастика</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>4 курс 8 семестр</b></p>	<p>16</p>	

Тема 16.1. Методика составления комплексов утренней гимнастики.	Содержание практического занятия Дать полное представление об упражнениях утренней гимнастики, гигиенических факторах. Упражнения комплексов утренней гимнастики без предметов.	2	
Тема 16.2. Знакомление с п.п.ф.п. Ритмическая гимнастика - упражнения разминки.	Содержание методико-практического занятия Дать представление об упражнениях профессионально-прикладного характера. Упражнения п.п.ф.п. для лиц, работающих стоя. Упражнения разминки комплекса ритмической гимнастики- ходьба, бег, прыжковые упражнения.	2	
Тема 16.3. Ритмическая гимнастика - основная часть	Содержание практического занятия Упражнения разминки комплекса ритмической гимнастики- ходьба, бег, прыжковые упражнения. Основная часть- аэробные упражнения, силовые упражнения. Восстановительные упражнения.	2	
Тема 16.4 Ритмическая гимнастика - основная часть, релакс.	Содержание практического занятия Упражнения основной части- аэробные упражнения: прыжки, махи, легкий бег на месте; силовые упражнения: растяжки, наклоны, отжимания: упражнения лёжа. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	2	
Тема 16.5. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.	Содержание практического занятия Упражнения комплекса ритмической гимнастики: вводная, основная, заключительная часть. Упражнения на формирование физического качества гибкость, сидя на коврик: наклоны, растяжки.	2	
Тема 16.6. . Комплекс ритмической гимнастики. Зачёт по проведению упражнений утренней гимнастики.	Содержание практического занятия Упражнения комплекса ритмической гимнастики: вводная, основная, заключительная часть. Промежуточный контроль –проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики малыми группами.	2	
Тема 16.7. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения акробатические.	Содержание практического занятия Упражнения комплекса ритмической гимнастики: вводная, основная, заключительная часть. Акробатические упражнения: кувырки, гимнастический мост, стойка на лопатках.	2	
Тема 16.8. Комплекс ритмической гимнастики. Зачёт - гибкость.	Содержание практического занятия Упражнения комплекса ритмической гимнастики: вводная, основная, заключительная часть. Определение физического качества гибкость из исходного положения стоя на скамье.	2	
Тема 17. Легкая атлетика		6	
Тема 17.1. Метание гранаты с	Содержание методико-практического занятия	2	

<p>места, с 4-х бросковых шагов, с полного разбега. Общая физическая подготовка - выносливость</p>	<p>Разминка-бег 1км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. Техника безопасности в секторе для метаний. Упражнения на совершенствование метания гранаты: броски мячиков с места, с трех шагов разбега, броски с разбега и 4-х бросковых скрестных шагов. Общая физическая подготовка - выносливость 12-минутный бег.</p>		
<p><b>Тема 17.2. Ознакомить с техникой метания копья. Общая физическая подготовка - скоростная выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b>          Дать представление о технике метания копья и её особенностях: фазы метания, захват снаряда, разбег, бросковые шаги, выпуск снаряда. Общая физическая подготовка: упражнения круговым методом по станция, выполнять в равномерном темпе, по времени на 5 «станциях»- высокое бедро, упражнение пресс, упражнение велосипед, степ на доске, подъём ног из виса на шведе.</p>	2	
<p><b>Тема 17.3. Дифференцированный зачет</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b>          Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам</p>	2	
<p><b>ИТОГО</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	22 часа	344 часов

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3- продуктивный

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование, технические средства обучения:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук;
- многофункциональный принтер;
- цветной принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала.

- гантели, весом 2,5 кг;
- гиря 16кг;
- инвентарь для силовых упражнений ( штанга, набор блинов);
- мячи мед.бол весом 1-2кг;
- мячи фит.бол;
- волейбольные мячи;
- мячи баскетбольные,
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- резиновые жгуты;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- лыжные ботинки;
- лыжероллеры «Shamov»;
- ботинки для лыжероллеров;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- спортивная форма для лёгкой атлетики;
- шиповки легкоатлетические;
- столы настольного тенниса;
- скамейки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- открытая площадка: стадион с кругом 250м.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР - Медиа

### Дополнительные источники:

1. Бороненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бороненко, Л. А. Раппопорт. - М. : Альфа - М, 2003.- 352 с.: ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М. : Гардарики,2007.-218 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н / дону: Феникс,2002.-384 с.
4. Ильич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник/ В. И. Ильич.- М. : Гардарики , 2007.- 366 с. : ил.

### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы упражнений утренней гимнастики; комплексы упражнений на развитие физических качеств, коррекционной гимнастики.



**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	без учёт
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	без учёт
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине ( количество раз)	13	11	8
7. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/учета
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/учёта
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.  
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	16,3 (дев.)	17,6	18,0
		13.8 (юн.)	14.3	14.6
2.	Бег 2000 м (мин., сек.)	9.50	11.20	11.50
		7.50	8.50	9.20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160
		230	210	200
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине пресс (раз/мин)	40	30	20
		50	40	30
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу-отжимание (количество раз) - девушки	16	10	9
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз)	13	10	8
8.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	21	17	13
		38	32	27

**Выписка из ФГОС**  
**по специальности 31.02.02 Акушерское дело**  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

В результате освоения обязательной части цикла обучающийся должен:  
**уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

**Формируемые компетенции**

Акушерка/ акушер должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами и руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.