

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

2019г.

СОГЛАСОВАНО

«31» СЕНТЯБ 2019 г.

Заместитель директора  
по учебному процессу

Р.М.Зеленкова



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 специальностям среднего профессионального образования: 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	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20



# 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 общеобразовательный цикл. 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;

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; психорегулирующими упражнениями;



знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях проводятся консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- **уметь:**
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения на лыжах;
- выполнять приемы защиты, страховки и само страховки на уроках;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** 176 часов максимальной учебной нагрузки. Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 117 ч., в том числе  
Методико-практические занятия 8 ч.  
практические занятия 109 ч.  
Самостоятельная работа обучающегося (всего) 59 ч.



## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;



- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

- и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной

- деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>В ТОМ ЧИСЛЕ:</i> практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня развития физических качеств	59
<i>Итоговая аттестация в форме 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, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<i>1 курс 1 семестр</i>		
Раздел 1. Основы физической культуры		4	1
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как феномен современного общества. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессии. Построение упражнений утренней гимнастики.	<b>Содержание.</b> Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к трудовой деятельности. Критерии здоровья. Общая физическая и специально физическая подготовка в структуре профессионального образования. Режим в трудовой и учебной деятельности. образования. Построение упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования. Режим в трудовой и учебной деятельности.	<b>Содержание.</b> Упражнения общей физической подготовки. Содержательные характеристики основ здорового образа жизни. Упражнения общей физической подготовки. Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 1.3. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Самооценка работоспособности. Ознакомиться с нормативами комплекса ГТО.	<b>Содержание.</b> Составляющие основ здорового образа жизни. Самоконтроль при занятиях упражнениями: дневник наблюдений при тренировках. Специальные упражнения спортивной тренировки для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		20	1
Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими	<b>Содержание.</b>	2	



<p>упражнениями. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Соблюдение техники безопасности во время занятий - гигиенические требования к одежде и обуви, беговая разминка, упражнения, самоконтроль по ощущениям. Кросс-поход на дистанции 2км.</p>		
<p><b>Тема 2.2. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с места.</b></p>	<p><b>Содержание.</b> Разминка беговая 300м. ОРУ, СБУ. Переменный метод 2км.- 200м. через 200м ходьбы спортивной. Техника прыжков- прыжки через кирпичики высотой 10смю; через жгут резиновый на высоте 20см.</p>	2	
<p><b>Тема 2.3. Кроссовая подготовка. Сведения о судействе в лёгкой атлетике.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Обучить технике бега: общеразвивающие упражнения (о.р.у.);специальные беговые упражнения (с.б.у.). Кросс на дистанции 2км в чередовании с спортивной ходьбой. Правила соревнований в беге на короткие дистанции, обязанности судей на старте, финише.</p>	2	
<p><b>Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции: специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта. Бег 4x100м.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Дать представление о технике бега: применение низкого старта на дистанциях Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Упражнения на освоение низкого старта: установка колодок, выход под команды на стартовый разгон Эстафеты команд на дистанции 4 по 100м.</p>	2	
<p><b>Тема 2.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование)..Упражнения: прыжки в длину с места через жгут, попеременные прыжки на одной ноге по 10м. Прыжки с полной координацией.</p>	2	
<p><b>Тема 2.6. Техника бега на короткие дистанции: бег по виражу. Сведения о технике прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции: особенности бега по виражу. Упражнения беговые с наклоном корпуса влево, опережающая работа рук. Обучить устанавливать беговые колодки на вираже. Упражнения для освоения прыжков в длину с разбега: разбег, фаза отталкивания с правильной постановки стопы.</p>	2	
<p><b>Тема 2.7. Техника прыжков в длину с разбега: специальные и подводящие упражнения. Зачет 100 метров.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании; имитация отталкивания в шаге; в одного бегового шага; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов; то же с 6-ти беговых шагов; Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	2	



<p><b>Тема 2.8. Техника прыжков в длину с разбега: специальные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с разбега.</b></p>	<p>Промежуточный контроль бег 100метров.</p> <p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка для освоения техники прыжков в длину с разбега. Специальные беговые упражнения 20-30м. Упражнения для освоения прыжков в длину с разбега: разбег, фаза отталкивания с правильной постановки стопы на доску отталкивания. Прыжки в длину с разбега с полной координацией.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.9. Общая выносливость: совершенствовать физические качества в круговой тренировке.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Совершенствовать физические качества – выносливость: разминка, специально беговые упражнения по отрезкам 20-30м., свободное ускорение 2x30м. Содержание круговой тренировки: отжимание, махи ногами, пресс, скакалка.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.10. Тестовый контроль в лёгкой атлетике: техника прыжков в длину с разбега. Бег 500 (1000)м.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка, беговые упражнения. Общая физическая подготовка – гибкость. Прыжки в длину с разбега - промежуточный контроль техника прыжков в длину с разбега: подбор разбега, обозначить толчковую и маховую ногу; бег 500м. (1000м. юноши).</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.11. Основы методики составления комплексов утренней гимнастики. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b></p>	<p>Ознакомить с методикой самоконтроля по ощущениям, по контролю ч.с.с. при занятиях упражнениями.</p> <p>Разминка, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения по дистанции 30м. Ознакомить с методикой построения упражнений для утренней гимнастики. Упражнения, составляющие основу у.г.г.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
<p><b>Раздел 3. Баскетбол.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>	<p>16</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях. Сущность игры. Техника, правила соревнований. Упражнения для освоения стоек.</b></p>	<p>Дать представление о технике безопасности при занятиях - соблюдение норм разминки, правильному подбору обуви одежды. Ознакомить с основными правилами соревнований в баскетболе, жестах в судействе. Способы стоек и передвижений, владения мячом при ведении на площадке; по сигналу выполнять прыжки, остановки.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.2. Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, стойки. Ловля и передачи мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Обучать технике владения мячом, прыжки, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Броски в корзину. Финты с мячом, без мяча. Обводки в парах с изменением скорости и направления движения.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.3. Техника игры в нападении: способы передачи мяча, упражнения на передачи.</b></p>	<p>Передачи мяча двумя снизу, одной от плеча, в парах - с места, в продвижении, на дальние, средние, близкие расстояния. Ловля мяча двумя руками с правильной постановкой рук. Ведение мяча с высоким, низким отскоком.</p>	<p>2</p>	



<p><b>Тема 3.4. Техника игры в нападении: броски в корзину. Ловля и передача мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Техника владения мячом при ведении на площадке; по сигналу выполнять прыжки, остановки, повороты. Ловля и передача, перехваты мяча. Броски в корзину с 5 исходных точек.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.5. Техника игры в нападении: финты с мячом, без мяча. Заслоны.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Обучать технике владения мячом, прыжки, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Броски в корзину. Финты с мячом, без мяча. Обводки в парах с изменением скорости и направления движения. Заслоны одиночные.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.6. Техника игры. Учебно-тренировочная игра.</b></p>	<p>Совершенствовать технические приемы в учебно-тренировочной игре командами 3х3, 5х5чел.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.7. Техника игры в защите: стойки, передвижения, перехваты, вырывания, выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Техника владения мячом при ведении на площадке; по сигналу выполнять прыжки, остановки, повороты. Ловля и передачи, перехваты мяча. Техника выбивания и вырывания мяча у соперника. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.8. Техника игры в нападении и защите: в учебной игре. Зачет – броски мяча в корзину.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка беговая с мячом по диагоналям, по прямой. Учебно-тренировочная игра, используя навыки нападающих приемов, приемов защиты. Текущий контроль- броски мяча в корзину с 3-х метровых отметки.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.9. Методика составления упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО (сила, гибкость).</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Ознакомить с требованиями к выполнению нормативов комплекса ГТО по разделу «Сила. Гибкость». Упражнения о.ф.п. на ковриках- наклоны, разножки, мосты, полушагаты; отжимания с коленей, со скамьи, на полу.</p>	<p>1</p>
<p><b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b></p>		<p>6</p>
<p><b>Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременно двухшажного хода.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой- удержание дистанции по движению, одежда и обувь соответствующая погодным условиям. Совершенствовать общую физическую подготовку: попеременный двухшажный ход на дистанции 2км.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 4.2. Техника</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>	<p>2</p>



передвижения на лыжах; преодоление препятствий, повороты, торможения, спуски. Ходьба 3км.	Техника на преодолении препятствий перешагиванием на лыжах; техника поворотов переступанием, солнышком, прыжком. Ходьба на учебной лыжне 3км.		
Тема 4.3. Техника передвижения на лыжах: преодоление препятствий, повороты, торможения, спуски. Ходьба 6 км.	<b>Содержание</b> Техника на преодолении препятствий перешагиванием на лыжах; техника поворотов переступанием, солнышком, прыжком. Ходьба на учебной лыжне бкм. с применением изученных поворотов, торможений, способов передвижения на лыжах. Ходьба свободным скольжением 6 км.	2	
		<b>51 час</b>	
	<b>1 курс 2 семестр</b>		
Лыжная подготовка.		<b>26</b>	
Тема 4.4. Содержательные характеристики основ здорового образа жизни. Общая физическая подготовка.	<b>Содержание</b> Ознакомить с составляющими основами ЗОЖ- краткая характеристика режима труда и отдыха, гигиенических факторов, закаливания, занятиями самостоятельно упражнениями. ОФП на лыжах- бег 100м.максимально быстро п.п.2-хш. ходом, бег бесшапжным ходом. Упражнения на силу мышц рук и ног.	2	1,2 лыжная подготовка
Тема 4.5. Основы здорового образа жизни. Специальные упражнения для подготовки к сдаче ГТО.	<b>Содержание</b> Ознакомить с составляющими основами ЗОЖ, краткая характеристика: организация двигательной активности, влияние окружающей среды на здоровье. Специальные подготовительные упражнения на развитие выносливости: бег фартлек на лыжах в быстром темпе: 1км через 1км. средний темп	2	
Тема 4.6. Основы методики закаливающих процедур. Комплексы упражнений для самоподготовки к сдаче нормативов ГТО.	<b>Содержание</b> Ознакомить с составляющими основами ЗОЖ, краткая характеристика способов закаливания. Ознакомить с нормативными тестами физической подготовленности. Упражнения для самостоятельных занятий: разминка, беговые, ходьба на лыжах 1-3км.	2	
Тема 4.7. Совершенствовать технику попеременно двухшажных ходов по дистанции 5 (7) км.	<b>Содержание</b> Техника п.п.2-х ш. хода: упражнения на отталкивания и скольжение- «посадка» лыжника, подседание, отталкивание, маховый вынос ноги, движения руками, туловищем. Ходьба на учебной лыжне 3км.	2	
Тема 4.8. Техника лыжных	<b>Содержание</b>	2	



ходов работа рук в координации с работой ног. Совершенствовать ходы.	Разминка без лыж: специальные упражнения на координацию движений. Ходьба по дистанции 3км., через полный отдых повторить ходьбу по дистанции, темп средний от максимального.	
Тема 4.9. Повторный метод тренировки: 3x100м. Совершенствовать ходы по дистанции 4 (5) км.	<b>Содержание</b> Разминка без лыж. Ходьба по дистанции 2км. в спокойном темпе, переход на лыжно в 3км. Повторить серию через полный отдых.	2
Тема 4.10. Преодоление препятствий перешагиванием. Способы торможений при спусках. Техника ходов по дистанции 3 (5)км.	<b>Содержание</b> Разминка Техника преодоления препятствий с подлезанием, перешагиванием. Упражнения на торможений при спусках: посадка лыжника, правильное положение палок при торможениях; торможение плугом, упором, полуплугом, боком.. Демонстрировать технику изученных ходов на дистанции 3 (5)км.	2
Тема 4.11. Совершенствовать технику ходов переменным способом тренировки.	<b>Содержание</b> Разминка. Интервальная тренировка на коротких отрезках, комбинируя способы передвижения.	2
Тема 4.12. Темповая тренировка: 3 (5)км.	<b>Содержание</b> Разминка. Бег на лыжах 3км., комбинируя способы передвижения, ходи переходы с хода на ход, торможения, спуски.	2
Тема 4.13. Техника лыжных ходов: совершенствовать технику переходов с хода на ход.	<b>Содержание</b> Разминка. Переход с одновременных ходов к п.п.2-х ш.ходу; с одновременного шага к безшажному ходу. Ознакомить с техникой конькового хода, ходьба по прямой 500м. коньковым ходом	2
Тема 4.14. Совершенствовать стартовый разбег; финишный бег по дистанции в эстафете 4x2км.	<b>Содержание</b> Разминка. Эстафета команд по 2км. совершенствуя технику стартового разгона, бега по дистанции свободным ходом, технику финиширования с опережением соперников.	2
Тема 4.15. Зачет 3 (5)км.	Разминка без лыж. Свободное ускорение по стартовому разгону. Промежуточный контроль- бег 3 км. с учетом времени.	2
Тема 4.16. Методика проведения упражнений на развитие физических качеств.	<b>Содержание</b> Дать полное представление об упражнениях на выносливость в лыжной подготовке, способах передвижений и методах построения самостоятельных занятий для успешной сдачи норматива ГТО. Бег на лыжах переменным способом- 2км. через 1км.	2
Раздел 5. Волейбол.		16



<p><b>Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Стойки, перемещения.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. Ознакомить с классификацией техники игры. Упражнения вдоль сетки, стоя лицом к сетке: перемещения, перемещения: двойным шагом и скачком, бегом. Упражнения для совершенствования стоек волейболиста.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.2. Техника игры в нападении: подачи. Передачи.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка с мячом. Подводящие упражнения на освоение подач: в парах, в тройках, индивидуально с собственным подбрасывания мяча. Упражнения на передачи мяча стоя лицом к партнеру, стоя боком, спиной.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.3. Техника игры в нападении: нижняя прямая подача, боковая, ознакомить в верхней прямой подачей мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка с мячом. Подводящие упражнения на освоение нападающих ударов: в парах, в тройках, индивидуально с собственным подбрасывания мяча через сетку. Упражнения на освоение верхней прямой подачи, боковой подачи с близкого расстояния от сетки. Нижняя прямая подачи по заданным зонам площадки.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.4. Техника игры в нападении: подачи мяча по зонам. Упражнения в парах на технику приемов и передач мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка с мячом. Технические приемы в нападении- упражнения на передачи мяча двумя руками сверху в парах; подачи мяча по точкам зоны соперника. Атакующие удары с собственного набрасывания, через сетку. Перемещения: двойным шагом, скачком, бегом.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.5. Техника игры в нападении: подачи мяча. Специальные подготовительные упражнения на развитие двигательных качеств.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка с мячом. Технические приемы в нападении - упражнения на подачи мяча: верхней прямой подачи, боковой; специальные упражнения- подачи с последующим приемом партнера, передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.6. Техника игры в нападении: подачи мяча по зонам. Упражнения в малых группах на технику приемов и передач мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Разминка с мячом Упражнения для обучения подач: нижняя прямая, с замахом руки строго назад и невысоким подбрасыванием мяча, точка удара по мячу на уровне пояса. Верхняя прямая подача - из положения лицом к сетке на коротком, стандартном расстоянии. Подачи по указанным зонам площадки соперника.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 5.7. Тактические</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>	<p>2</p>	



<p><b>действия в защите: приемы, передачи. Техника нападающего удара.</b></p>	<p>Разминка с мячом. Упражнения на приемы мяча после подач, после бросков с ближнего расстояния через сетку, прием мяча способом снизу с дальнейшей передачей в зону 3 своей площадки. Совершенствовать технику нападающего удара: индивидуально с собственного подбрасывания мяча, с передачей через сетку.</p>	
<p><b>Тема 5.8. Тактические действия в защите. Зачет-прием и передача мяча.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Разминка с мячом. Упражнения в защите: индивидуальные с выбором места приема мяча после подачи, при приеме атакующего удара; групповые тактические действия при атаках соперника. Промежуточный контроль-зачет прием мяча и дальнейшая передача через сетку.</p>	2
<p><b>Тема 5.9. Методика проведения закаливания. Упражнения ОФП.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Разминка. Ознакомить с методикой проведения закаливающих процедур. Упражнения ОФП с предметами: прыжки через скакалку, упражнения с гантелями малого веса, упражнения на шведской лестнице, ходьба по беговой дорожке.</p>	2
<p><b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b></p>		22
<p><b>Тема 6.1. Правила проведения разминки с малой группой. Фартлек по времени.</b></p>	<p><b>Содержание.</b> Разминка 1 км. Проведение упражнений общей разминки малыми подгруппами, порядок упражнений малой и средней интенсивности. Упражнения специальные беговые, прыжковые. Свободное ускорение 30м. Фартлек по временному графику- 3минутный бег, 2 мин. ходьба, повтор 4 раза.</p>	2
<p><b>Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции- бег по виражу. Эстафетный бег. Тройной прыжок в длину с места.</b></p>	<p><b>Содержание.</b> Разминка 1 км. Упражнения общей разминки Совершенствовать: технику бега – по виражу, вход, пробегание, бег по прямой. Эстафетный бег 5x50м. Упражнения на освоение прыжка в длину с разбега- тройной прыжок с места с приземлением в песок.</p>	2
<p><b>Тема 6.3. Общая физическая подготовка. Бег фартлек.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. ОФП: совершенствовать физические качества в круговой тренировке, используя инвентарь и оборудование(гантели, скакалки ,жгуты, велотренажёр, беговую дорожку). Бег фартлек 200м. через 200м, 5 раз.</p>	2
<p><b>Тема 6.4. Техника метаний: метание гранат.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. Упражнения на обучение технике метания гранаты: дать представление о весах гранаты, о секторе для метания, о технике безопасности в метании.</p>	2



<p><b>Тема 6.5. 12-ти минутный бег. Подводящие упражнения для метания гранаты.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка: 12 минутный бег. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. Метание с места, в шаг, с бросковых шагов и полного разбега. подбор разбега, метание мячиков, стоя на месте, с 2-4-х шагов разбега. Выпускание снаряда гранаты весом 500гр. после предварительного замаха, стоя на месте, с 2-х шагов разбега.</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.6. Общая физическая подготовка - броски набивного мяча. Метание гранаты с места.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. Броски набивного мяча весом 2кг.из исходного положения стоя, сидя, ноги врозь -на дальность. Упражнения на освоение метания гранаты- на месте, с одного шага, с 4 шагов разбега скрестного шага.</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.7. Кросс- 6-ти минутный бег. Скрестные шаги в метании. Метание гранаты на результат.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения Упражнения на освоение техники метания гранаты - на месте, с одного шага, с 4 шагов разбега скрестного шага. Метание гранаты на результат.</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.8. Бег фартлек. Метание гранаты. 5-й прыжок в длину с места</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка Бег фартлек 2км 200м через 200м. Упражнения общей разминки, беговые упражнения Упражнения на освоение техники метания гранаты - на месте, с одного шага, с 4 шагов разбега скрестного шага. Метание гранаты на результат. Общая физ.подготовка: прыжки в длину с места- пятирной в песок</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.9. Общая физическая подготовка.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. Круговая тренировка с предметами по станциям (с гантелями, резиновыми жгутами, акробатические упражнения).</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.10. Метание гранаты. Эстафетный бег.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>Разминка 1 км. Упражнения общей разминки, беговые упражнения. Метание гранаты на результат из трех попыток. Совершенствовать технику передачи в эстафетном беге на коротких дистанциях.</p>	<p align="center">2</p>	
<p><b>Тема 6.11. Дифференцированный зачет.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание</b></p> <p>-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) -Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине пресс (раз/мин) --Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу-отжимание (количество раз) --девушки; подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз)</p>	<p align="center">2</p>	<p align="center">3</p>
		<p align="center">66 часов</p>	
	<p align="center"><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p align="center">59 час</p>	

<b>ИТОГО</b>		<b>176 часов</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачетными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам</i>		<i>Из них 2</i>

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 (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный зал;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- ядра 2-4 кг;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка, перекладины 3-х уровней.



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

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

**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/>

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений /Н. В. Решетников [и др.] - 10-е изд., стереотип.-М.:Академия,2010
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие /В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.-М.:Альфа-М,2003

#### 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.

*Качественный показатель*- это степень овладения программным материалом: теоретическими знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. *Количественный показатель*-это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, выносливости, гибкости, координационных и их сочетания (скоростно- силовые, силовая выносливость и т.п.)

При оценке знаний учащихся по предмету необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать навыки методико-практических знаний в конкретных ситуациях, в занятиях физическими упражнениями и самоконтроле.

Итоговая оценка по предмету складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения, навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



#### **4.1.Задания контроля практических и методико-практических навыков (промежуточный контроль).**

##### **1 семестр**

1. Выполнить низкий старт в беге.
2. Выполнить прыжок в длину с места.
3. Пробежать дистанцию 500 м (д.) 1000 м (ю.).
4. Стоя на месте, выполнить 5 раз приемов и передач волейбольного мяча.
- 5.Броски баскетбольного мяча в корзину с 3-х метровой отметки, из 5 попыток.
6. Выполнить технику лыжных ходов.

##### **2 семестр**

- 1.Выполнить технику торможений, поворотов по учебной лыжне.
- 2.Пробежать дистанцию 100 метров.
- 3.Пробежать дистанцию 1000м., демонстрируя технику бега.
- 4.Пробежать дистанцию на выносливость : 6-ти минутный бег.

#### **Вопросы контроля знаний студентов**

##### **1 семестр**

- 1.Какова цель курса физической культуры в медицинском колледже?
- 2.Виды физических качеств. Какие тесты можно использовать для контроля уровня развития физических качеств?
- 3.С помощью каких методов можно контролировать уровень развития физических способностей?
- 4.Что собой представляет выносливость, каковы ее разновидности?

**4.2. ТЕСТЫ**  
**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14,0	14,4	14,8
		2	13,8	14,2	14,6
2.	Бег 1500 м (мин., сек.)	1	11.40	11.50	Пробежать дистанцию
		2	10.50	11.00	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	210	190	170
		2	220	200	180
4.	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	130	120	110
		2	140	130	120
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	11	9	7
		2	12	10	8

**ТЕСТЫ**  
**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	1	14,4	14,8	15,2
		2	14,2	14,6	15,0
2.	Бег 3000 м (мин., сек.)	1	14,0	14,30	15,00
		2	13,8	14,15	14,45
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	190	180	180
		2	200	190	180
4.	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	115	105	95
		2	125	115	105
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	7	6	5
		6	9	8	7



**4.3. ТЕСТЫ**  
**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	17,0	17,5	18,5
		2	16,5	16,8	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	1	5,00	5.15	Пробежать дистанцию
		2	4.45	5.15	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	190	180	150
		2	195	185	165
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	135	125	115
		2	140	130	120
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	30	30	20
		2	35	30	25

**ТЕСТЫ**  
**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	17,5	17,8	18,8
		2	17,2	17,6	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	1	5.15	Пробежать дистанцию	Пробежать дистанцию
		2	5.15		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	150	140	130
		2	165	145	135
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	120	110	100
		2	130	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	25	20	15
		2	30	25	20

**4.4. ТЕСТЫ**  
**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1.	Заболевание органов дыхания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)</li> </ol>	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> <li>2. Наклон вперед.</li> <li>3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).</li> <li>4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.</li> </ol>	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.</li> <li>2. Плавание с умеренной интенсивностью</li> <li>3. Плавание 25 м на скорость.</li> <li>4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)</li> <li>5. Наклон вперед.</li> </ol>	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед.</li> <li>2. Плавание с умеренной интенсивностью.</li> <li>3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).</li> <li>4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.</li> </ol>	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Количество раз
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед.</li> <li>2. Бег с умеренной интенсивностью.</li> <li>3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).</li> <li>4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой</li> </ol>	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Кол-во раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед.</li> <li>2. Плавание с умеренной интенсивностью.</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.</li> <li>4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).</li> </ol>	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
7	Заболевания опорно-	1. Плавание 25 м на скорость.	Время.



	двигательного аппарата.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Плавание с умеренной интенсивностью.</li> <li>3. Наклон вперед.</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.</li> <li>5. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.</li> </ol>	<p>Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз.</p>
--	-------------------------	--	---

- Примечания:*
1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
  2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
  3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.  
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ.**

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