

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

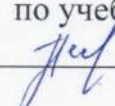
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

2022 г.

СОГЛАСОВАНО
«2» 07 2022 г.
Заместитель директора
по учебному процессу
 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ЦМК
социально-гуманитарных и
математических дисциплин
протокол № 101 от «2» 07 2022г.
 Председатель ЦМК
Э.М.Гарифуллина



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

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хрисанова Г.А., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Хрисанов Д.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	23
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	24
5.Приложение 1: Тематический план.....	29

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС по специальности 31.02.02 Акушерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 13.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **умения и знания**

Умения	Знания
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.

Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами и руководством, потребителями.
ОК7	Брать на себя ответственность за работоподчиненных членов команды и результат выполнения заданий.
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной

	деятельности.
ОК10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к

	<p>непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>
ЛР 5	<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>
ЛР 6	<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>
ЛР 7	<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>
ЛР 8	<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>
ЛР 9	<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>
ЛР 10	<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий</p>

	опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
практические занятия	170
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<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	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
<i>2 курс 3 сем 28 часов</i>			
Основы физической культуры.		2	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание теоретического занятия. 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. 2. Основы здорового образа жизни студента. 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Самостоятельная работа: Составить реферат по теме «ЗОЖ студента».	2	ОК1-2, ЛР1
Лёгкая атлетика.		18	
Тема 2. Принципы проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучить комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучить комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2км.	2	ОК1-3, ЛР2
Тема 3. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике прыжков в длину с места. Подводящие упражнения на совершенствование прыжков в длину с места. 2. ОФП- упражнения круговой тренировки на гибкость, силу.	2	ОК4, ЛР3
Тема 4. Техника бега на короткие дистанции - 100м. Общая физическая	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте,	2	ОК5, ЛР4

подготовка.	имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2.Обучать технике бега - выход со стартовой линии. 3.Совершенствовать физические качества в ОФП методом круговой тренировки – упражнения на быстроту.		
Тема 5. Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2.Специальные беговые упражнения по дистанции 30м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами. Свободный бег 1км.	2	ОК6, ЛР5
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта. Общая физическая подготовка-выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о технике низкого и высокого старта. 2.Техника низкого старта в беге по прямой. Бег с низкого старта 30-40м. 3.Техника высокого старта на прямой, на вираже. Бег с высокого старта 30-40м. Бег форт-лек 2км.	2	ОК7, ЛР8
Тема 7. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 200м. 2.Техника бега по виражу- упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. Специальные беговые упражнения по виражу. Бег 200м. 5.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега.	2	ОК8, ЛР9
Тема 8. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 400м. 2.Техника бега по виражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. Специальные беговые упражнения по виражу. Бег 400м. 3.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	2	ОК9, ЛР10
Тема 9. Техника прыжков в длину с разбега. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Специальные прыжковые упражнения: подбор разбега и определение толчковой ноги. 2.Специальные упражнения на обучение фазы полета и приземления. Прыжковые упражнения с 6-8 шагов разбега с полной координацией. 3.Бег форт-лек 2км.	2	ОК5, ЛР11
Тема 10. Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	Содержание практического занятия. 1.Разминка бег 1км., ОРУ, СБУ. Зачёт: техника высокого старта, бег 100 метров.	2	ОК1, ЛР12

Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа: Кроссовый бег 1-3км в свободном темпе.	18	
Тема 11. Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие физических качеств. 2.Создать представление и понятие о принципах и методах общей физической подготовки. 12-минутный тест К.Купера. 3.Совершенствовать физические качества в упражнениях на гибкость.	8	ОК1-13,ЛР1
Тема 12. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов. 2.Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя на коврике.	2	ОК1-13,ЛР2
Тема 13. Упражнения на развитие силы (в парах).	Содержание практического занятия. 1.Упражнения в парах - из исходного положения стоя. 2.Упражнения в парах - из исходного положения сидя. 3.Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки.	2	ОК1-13,ЛР3
Тема 14. Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения на гимнастической скамье для развития силы мышц ног и координации движений. 2.Зачёт на определение гибкости – наклон, стоя.	2	ОК1-13,ЛР4
<i>4 семестр 38 часов</i>	Самостоятельная работа: Составить комплекс у.г.г.на 1 месяц.	8	
Лыжная подготовка.		20	
Тема 1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 2.Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 3.Свободное скольжение по учебной трассе 1км.	2	ОК1-13,ЛР5
Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2.Обучать циклу движений в попеременном двухшажном ходу. 3.Скольжение по учебной трассе 1км. п.п.2-хшажным ходом.	2	ОК1-13,ЛР6

<p>Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход. Д- 2км.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2.Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажный хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения, ритм с координацией движений рук и ног. 3.Ходьба свободным скольжением 2км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР7</p>
<p>Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне 1км. п.п.2-хшажным ходом без использования палок. 2.Ходьба свободным скольжением 2км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР8</p>
<p>Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучать согласованности 2-х скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками в упражнениях по учебной лыжне: о.бш. ход, скольжение в низкой стойке с одновременными толчками руками. 2.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 2км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР9</p>
<p>Тема 6. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге. 2.Создать представление о способах спуска с небольшого склона. Обучать стойкам при спусках - основная, высокая, низкая.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР10</p>
<p>Тема 7. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучать прямому переходу с п.п. 2-хш.х.на одновременные ходы. 2.Упражнения на учебной лыжне: фазы свободного скольжения, фазы скольжения с опорой на одну палку 3.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР11</p>
<p>Тема 8. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучать прямому переходу с о.х. на п.п.2-хш.х. 2.Создать представление и понятие о способах подъёмов. Упражнения на освоение скользящего шага на небольшом склоне - переход с п.п.2-хш. хода в фазу скольжения на подъёме. Ходьба 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР12</p>
<p>Тема 9. Основы техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Общая физическая подготовка: ходьба свободным скольжением 5км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК13,ЛР1</p>
<p>Тема 10. Основы техники передвижения на лыжах:</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Ознакомить с требованиями зачёта по лыжной подготовке.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР2</p>

зачёт.	2. Упражнения разминки без лыж, с палками(30-40м.) 3. Зачет по технике выполнения п.п.2-хш.хода, о.бшх. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-7км.	20	
Спортивные игры. Волейбол.		8	
Тема 11. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	Содержание практического занятия. 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. 2. Создать представление и понятие о виде спортивных игр - волейбол. 3. Обучать стойкам и перемещениям по площадке: шагом, бегом. 4. Обучать подводящим упражнениям на передачи мяча.	2	ОК1-13, ЛР3
Тема 12. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	Содержание практического занятия. 1. Обучать упражнениям разминки волейболиста. 2. Стойки и перемещения по площадке. Обучать передачам мяча, сочетая передачи в стену, над собой, с поворотом кругом.	2	ОК1-13, ЛР4
Тема 13. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. О.Ф.П: прыжки через скакалку.	2	ОК1-13, ЛР5
Тема 14. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами; со сменой мест.	2	ОК1-13, ЛР6
Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика; прыжки ч/з скакалку.	8	
		10	
Тема 15. Техника бега на средние дистанции: специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике бега на средние дистанции. Характерные особенности движений, полноценное отталкивание, ритм и частота движений в беге на 400-800м. 2. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	2	ОК1-13, ЛР7
Тема 16. Техника бега на средние дистанции: специальные прыжковые упражнения.	Содержание практического занятия. 1. Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2. Обучать технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, чередуя бег (30-40м.) с специальными беговыми упражнениями. 3. Обучать упражнениям на технику прыжков в длину с разбега.	2	ОК1-13, ЛР8
Тема 17. Техника бега на	Содержание практического занятия.	2	

<p>средние дистанции: упражнения на координацию движений.</p>	<p>1.Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2.Обучать технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, координации движений руками: семенящий бег с переходом на обычный; ходьба и бег на передней части стопы. Повторный бег 30–40 м</p>		<p>ОК1-13,ЛР9</p>
<p>Тема18. Техника бега на средние дистанции: бег по выражу.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2.Обучать технике бега по повороту с выбеганием на прямую дорожку. 3.Обучить высокому старту и стартовому разбегу. Демонстрация бега с высокого старта на отрезках 20-30 метров.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР10</p>
<p>Тема 19. Техника бега на средние дистанции. Зачёт.</p>	<p>1.Упражнения разминки 800м, ОРУ, СБУ. 2.Зачёт: демонстрировать технику бега на дистанции 800м. без учета времени. Самостоятельная работа: бег в среднем темпе 2-3 км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР11</p>
<p>3 курс 5 семестр 26 часов</p>			
<p>Лёгкая атлетика.</p>			
<p>Тема 1. Техника бега на длинные дистанции: общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции. 3.Повторить упражнения на технику высокого старта с выбеганием. 4.Способствовать формированию общей выносливости: кросс-поход 3км. Упражнения на гибкость, стоя у гимнастической стенки.</p>	<p>18 2</p>	<p>1 ОК1-13,ЛР12</p>
<p>Тема 2. Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Переменный бег «форт-лек» - непрерывный бег с изменением скорости передвижения на дистанции 2км, (по 60м. ускорение). 3.Упражнения на растяжку..</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР2</p>
<p>Тема 3.Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег: короткие отрезки.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучать интервальному бегу:300м.+300м. через отдых до ч.с.100-110уд/мин. Обучать дыхательным упражнениям.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР4</p>
<p>Тема 4.Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег «шведка вниз».</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучать интервальному бегу:400м.+300м.+200м., через отдых 6минут. 3.Комплекс дыхательных упражнений.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР6</p>

<p>Тема 5. Техника бега на длинные дистанции- форт-лек по времени.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Бег форт-лек по времени. Упражнения на ковриках на растяжку.</p>	2	ОК1-13, ЛР8
<p>Тема 6. Техника бега на длинные дистанции: зачет «Общая выносливость».</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка – бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Зачет: кросс 1км.(дев.), 2км. (юн.) 3.Комплекс дыхательных упражнений.</p>	2	ОК1-13, ЛР10
<p>Тема 7. Техника метания гранаты.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать правильное представление о технике метания гранаты. 2.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 3.Обучать захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к метанию - броски набивных мячей из-за головы. 4.Обучать технике метания гранаты с места из-за головы.</p>	2	ОК1-13, ЛР12
<p>Тема 8. Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1 Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Обучать захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания- метание мячиков с места. 3.Обучать подводящим упражнениям к выполнению метания - метание в парах с места, с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению. 4.Обучать комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.</p>	2	ОК1-13, ЛР3
<p>Тема 9. Техника метания гранаты: промежуточный контроль.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Метание гранаты на результат. 3.Бег в чередовании с быстрой ходьбой 1км.</p>	2	ОК1-13, ЛР5
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Самостоятельная работа: Комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.</p>	18	
<p>Тема 10. Техника игры: передачи мяча двумя руками сверху.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3.Упражнения в парах, стоя на расстоянии 6 метров.</p>	8 2	ОК1-13, ЛР1
<p>Тема 11. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во</p>	2	ОК1-13, ЛР1

зонам площадки.	встречных колоннах по зонам: <u>б-3-б</u> , <u>б-2-б</u> , <u>б-4-б</u> с продвижением игрока за мячом во встречную колонну. 3.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами.		
Тема 12. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки- передняя линия.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных колоннах по зонам площадки- длинные передачи. 3.Обучать упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных колоннах по зонам: <u>1-3</u> , <u>1-2</u> , <u>1-4</u> .	2	ОК1-13,ЛР7
Тема 13. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения через сетку.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать упражнениям на передачи и приём в парах через сетку: -в пределах зон нападения; из зоны нападения на заднюю линию; -с задней линии на переднюю линию; -с задней на заднюю линию. 3.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами.	2	ОК1-13,ЛР9
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.	8	
6 семестр 34 часа			
Спортивные игры. Волейбол.		10	
Тема 1. Техника игры: передачи и приёмы мяча. Подводящие упражнения: связки по передней линии.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать упражнениям на передачи и приём мяча, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча). 3.Совершенствовать передачи, приемы мяча в парах через сетку.	2	ОК1-13,ЛР11
Тема 2.Техника игры: передачи и приёмы мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке: комбинированные связки.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучаиа упражнениям на передачи и приём мяча, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча). 3.Совершенствовать приемы, передачи в парах, тройках через сетку.	2	ОК1-13,ЛР1,ЛР2
Тема 3.Техника игры:	Содержание практического занятия.	2	

<p>передачи и приём мяча снизу, сверху через сетку.</p>	<p>1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать упражнениям на передачи и приём ,стоя в 4-х угольнике (движение игрока по направлению полёта мяча). 3. Способствовать совершенствованию передач и приемов мяча через сетку. Учебная игра.</p>		<p>ОК1-13,ЛР3,ЛР4</p>
<p>Тема 4. Техника игры: передачи и приёмы мяча снизу, сверху в парах через сетку.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Создать полное представление о технике приёма мяча способом снизу - положение рук, кистей, сгибания и разгибания коленных суставов, отсутствие сгибания локтевых суставов. 3. Обучать упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах - набрасывание мяча с расстояния 2-3м., увеличивая расстояние до 6-9 метров.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР5,ЛР6</p>
<p>Тема 5. Техника игры: передачи и приёмы мяча снизу, стоя у стены; с набрасываний.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать упражнениям на приёмы мяча способом снизу. 3. Обучать упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах через сетку по передней зоне площадки. Самостоятельная работа: учебные тренировки в секции, прыжки через скакалку с изменением темпа.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР7,ЛР8</p>
<p>Лыжная подготовка.</p>		<p>10</p>	
<p>Тема 6. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движения рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п. 2-хшажном ходу. 2. Переход с п.п. 2-хшажного хода на одновременный ход. 3. Свободное скольжение по дистанции 2км.</p>	<p>16</p>	<p>ОК1-13,ЛР9,ЛР10</p>
<p>Тема 7. Основы техники передвижения на лыжах: подьёмы</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка без лыж. 2. Обучать технике подьёмов ступающим шагом с полной координацией движений. Обучать технике подьёмов способом «ёлочка», «лесенка» 4. Свободное скольжение по дистанции 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР12</p>
<p>Тема 8. Основы техники передвижения на лыжах: спуски.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка 1км. 2. Повторить упражнения подьёмов способом «ёлочка», «полуёлочка»,</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13,ЛР1</p>

	«лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 3.Обучать технике прямых и косых спусков. 4.Ходьба свободным скольжением 3км.		
Тема 9. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски по учебному склону.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж. 2.Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полужёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. Повторить упражнения по технике прямых и косых спусков в высоких и низких стойках. Ходьба свободным скольжением 3км	2	ОК1-13,ЛР2
Тема 10. Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5км.	2	ОК1-13,ЛР3
Тема 11. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Повторить упражнения по учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе с переходом на одновременные ходы. 2.Обучать технике торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3.Ходьба по дистанции 3км.	2	ОК1-13,ЛР4
Тема 12. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений с поворотами.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Повторить технику торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3.Обучать технике торможений боковым соскальзыванием (поворотом). 4.Ходьба свободным скольжением по дистанции 3км.	2	ОК1-13,ЛР5
Тема 13. Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 2км. 2.Промежуточный контроль - зачет по технике выполнения изученных способ поворотов, торможений, спусков на учебной трассе. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-5км.свободным скольжением.	2	ОК1-13,ЛР6
Общая физическая подготовка.		8	
Тема 14. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»	Содержание практического занятия. 1.Создать правильное представление о требованиях к выполнению нормативов комплекса ГТО. 2.Обучать упражнениям на формирование скоростных качеств- челночный бег. Общая выносливость бег 10мин.	2	ОК1-13,ЛР7

<p>Тема 15. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучать упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.). 3.Общая выносливость: бег 7 минут.</p>	2	ОК1-13, ЛР8
<p>Тема 16. Упражнения на формирование физических качеств: сила, общая выносливость с предметами.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 5 минут. ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.) в чередовании с беговыми упражнениями. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	2	ОК1-13, ЛР9
<p>Тема 17. Упражнения на формирование общей выносливости: круговая тренировка по времени.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучать специальным беговым упражнениям в чередовании с ходьбой выпадами. Упражнения по кругу – 5 станций. 2.Бег в спокойном темпе 7 минут.</p>	2	ОК1-13, ЛР10
<p>4 курс 7 семестр 24 часа</p>		8	
<p>Общая физическая подготовка.</p>		8	
<p>Тема 1. Упражнения на формирование физического качества скорость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям на формирование физического качества быстрота: - бег на месте с подниманием бедра в чередовании с бегом 30м.; -многооскоки 10метров, переходящие в бег 30м. 3.Челночный бег 4х10метров.</p>	2	ОК1-13, ЛР11
<p>Тема 2. Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование физического качества быстрота.- бег 30м. 3.Упражнения на ловкость-подбрасывание и ловля теннисного мяча.</p>	2	ОК1-13, ЛР12
<p>Тема 3. Упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу</p>	2	ОК1-13, ЛР1-2

	50сек.: -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг.; -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на коленях; -«ножницы для пресса» лёжа на спине; -планка; -диск «здоровье».		
Тема 4. Промежуточный контроль – отжимание; планка.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 1км., ОРУ, СБУ. 2.Ознакомить с требованиями норматива в отжимании по таблице ВСК ГТО. 3.Демонстрировать тест в отжимании от пола. Упражнение «планка». Самостоятельная работа: упражнения утренней гимнастики.	2	ОК1-13, ЛР3-4
Лёгкая атлетика.		8	
		12	
Тема 5. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	Содержание практического занятия. 1. Ознакомить с эстафетным бегом и дать полное представление о технике передачи эстафеты, правила соревнований. 2. Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 3. Обучать СУ на передачу и приём эстафетной палочки. 4. Способствовать совершенствованию физического качества скорость.	2	ОК1-13, ЛР5-6
Тема 6. Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.	Содержание практического занятия. 1. Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 2. Обучать специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на шаг левой и правой рукой по сигналу; стоя в колоннах. 3. Обучать приему и передаче эстафеты на лёгком бегу 40- 60 метров.	2	ОК1-13, ЛР7-8
Тема 7. Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	Содержание практического занятия. 1. Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике передачи и приёма эстафеты на быстром ходу в начале и в конце виража; в пределах зоны передачи.	2	ОК1-13, ЛР9-10
Тема 8. Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	Содержание практического занятия. 1. Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2. Обучать технике эстафетного бега в целом - командный бег на результат в эстафете 4x100 метров. Бег в равномерном темпе 1км.	2	ОК1-13, ЛР11

Тема 9. Техника метания гранаты.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР12	
	1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.				
	2.Повторить упражнения на правильный захват и удержание снаряда. 3.Обучать ритму с 3-х бросковых шагов мяча двумя из-за головы.				
Тема 10. Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР9	
	1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.				
	2.Метание гранаты на результат с 3-х бросковых шагов. 3.Кросс-поход 12минут.				
Волейбол.		Самостоятельная работа: кроссы, упражнения ОФП		12	
				4	
Тема 11.Техника игры: совершенствовать технику подачи мяча.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР10	
	1.Ознакомить с видами подачи; дать полное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча.				
	2.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. 3.Обучать подводящим упражнениям для освоения техники подачи мяча.				
Тема 12.Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР11	
	1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. Повторить подводящие упражнения- подачи мяча.				
	2.Обучать подачам мяча на точность.				
Самостоятельная работа: учебные тренировки в секциях.				4	
8 семестр 22часа					
Лыжная подготовка.					
Тема 1. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР9	
	1.Разминка без лыж, с лыжными палками. Совершенствовать ходы переходы с хода на ход изученными ранее способами по лыжне 3км.				
	Содержание практического занятия.				
Тема 2. Общая физическая подготовка-выносливость.	1.Разминка без лыж, с лыжными палками. Ходьба 2рх3км.		2	ОК1-13, ЛР7	
	Содержание практического занятия.				
	1.Разминка без лыж, с лыжными палками. Ходьба 2рх3км.				
Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений, спусков.	Содержание практического занятия.		2	ОК1-13, ЛР5	
	1.Разминка без лыж. Беговые упражнения.				
	2.Повторить упражнения: цикл движений в п.п.2-хш.х.пс переходом на о.о.ш., о.б. ходы. Торможения; спуски.				

<p>Тема 4. Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах. Совершенствовать общую выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, беговые упражнения. 2.Упражнения начального разгона, финиширования на учебном круге. 3.Эстафеты команд 4x2км. Самостоятельная работа ходьба на лыжах избранным способом.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР3</p>
<p>Общая физическая подготовка.</p>		<p>8</p>	
<p>Тема 5. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Дать представление и полное понятие о требованиях выполнения нормативов комплекса ГТО на выносливость. 3.Способствовать формированию общей выносливости: бег форт-лек.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР1</p>
<p>Тема 6. Кроссовая подготовка: текущий контроль.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 500 м., ОРУ, СБУ. 2. Кросс 2км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР2</p>
<p>Тема 7. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям: многократные прыжки с продвижением вперед на одной ноге. Переменный бег 30м. через 20м., 4-6 серий</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР4</p>
<p>Тема 8. Упражнения на формирование общей выносливости.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучать СБУ в чередовании с ходьбой выпадами. 3.Бег в спокойном темпе 7 минут.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР6</p>
<p>Тема 9. Нормативные требования ВСК ГТО: скоростные, силовые качества</p>	<p>1.Разминка 500метров, ОРУ, СБУ. 2.Тестирование физических качеств и умений по таблице комплекса ГТО: скорость(челночный)сила-отжимание,подтягивание.Бег1 километр.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР8</p>
<p>Тема 10. Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение силовых способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Промежуточный контроль: пресс. 3.Непрерывный бег 1км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР10</p>
<p>Тема 11. Дифференцированный зачет.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Разминка - бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Нормативный тест: бег100 м., кросс 2000 метров.</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-13, ЛР1-12</p>
<p>ИТОГО</p>	<p>Самостоятельная работа: упражнения ОФП для сдачи нормативовГТО</p>	<p>14</p>	
		<p>344 ч</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

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;
- 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

Основные электронные источники

1. ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР – Медиа
2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

4.1.Промежуточный, текущий контроль.
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

4.2. Промежуточный, текущий контроль.
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

**4.3.Итоговый контроль.
Дифференцированный зачет.**

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	Дев. 16,5 Юн. 13,5	17,0 14,8	17,5 15,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Дев. 195 Юн. 240	180 230	170 215
3.	Бег 2000 метров	Дев. 9.50	11.20	11.50
		Юн. 7.50	8.50	9.20
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (раз/ 1 мин).	Дев. 47	40	34
		Юн. 55	50	45
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Дев. 16	10	9
		Юн. 45	35	39
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз).	13	10	8
7.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	Дев. 21	17	13
		Юн. 38	32	27

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);
 - поднятие 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).

Тематический план

Дисциплина Физическая культура

Специальность 31.02.02 Акушерское дело

Теоретические занятия 2 ч.

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	2 курс 3 семестр Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	2			

Практические занятия 172 часа

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	2 курс 3 семестр	26			
2.	Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2			
3.	Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	2			
4.	Техника бега на короткие дистанции - 100м. Общая физическая подготовка.	2			
5.	Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	2	Беседа «Культура поведения в обществе как один из пунктов ЗОЖ», 10 минут	ЛР3 ЛР5	2 курс 3 семестр октябрь
6.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта. ОФП – выносливость.	2			
7.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	2			
8.	Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	2			
9.	Техника прыжков в длину с разбега. Общая выносливость.	2			

10	Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	2			
11	ОФП. Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	2			
12	Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	2			
13	Упражнения на развитие силы (в парах).	2			
14	Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	2			
	4 семестр	38			
1.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения.	2	Беседа «Пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни», 10 минут	ЛР9, ЛР11	2 курс 4 семестр февраль
2.	Основы техники передвижения на лыжах.	2			
3.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2			
4.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход, 2км.	2			
5.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	2			
6.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	2			
7.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	2			
8.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	2			
9.	Основы техники передвижения на лыжах.	2			
10.	Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	2			
11.	Волейбол. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	2			
12.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2			
13.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	2			
14.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2			
15.	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: специальные беговые упражнения.	2			
16.	Техника бега на средние дистанции: прыжковые специальные упражнения.	2			
17.	Техника бега на средние дистанции:	2			

	упражнения на координацию движений.				
18.	Техника бега на средние дистанции: бег по виражу.	2			
19.	Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	2			
	3 курс 5 семестр	26			
1.	Техника бега на длинные дистанции: общая выносливость.	2			
2.	Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	2			
3.	Техника бега на длинные дистанции: интервальная бег (300м. через 300м.)	2			
4.	Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка («шведка» вниз).	2			
5.	Техника бега на длинные дистанции: форт-лек по времени.	2			
6.	Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	2			
7.	Техника метания гранаты.	2	Беседа «ЗОЖ. Культура межличностных отношений», 10мин.	ЛР13	3 курс 5 семестр ноябрь
8.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость	2			
9.	Техника метания гранаты-промежуточный контроль..	2			
10.	Волейбол. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2			
11.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки.	2			
12.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	2			
13.	Техника игры: передачи и приём мяча. Упражнения по игровой площадке через сетку.	2			
	6 семестр	34			
1.	Волейбол. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения: связки по передней линии.	2			
2.	Техника игры: специальные упражнения на передачи и приём мяча снизу, комбинированные связки.	2			
3.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу, сверху через сетку.	2			
4.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу, сверху в парах через сетку.	2			
5.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу у стены, с набрасываний.	2			

6.	Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	2			
7.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы.	2			
8.	Основы техники передвижения на лыжах: спуски.	2			
9.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски по учебному склону.	2			
10.	Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	2			
11.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	2			
12.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений по учебному склону, с поворотами.	2			
13.	Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.	2			
14.	ОФП. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»	2			
15.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2			
16.	Упражнения на формирование физических качеств: сила, общая выносливость с предметами.	2			
17.	Упражнения на формирование общей выносливости – круговая тренировка по времени.	2			
	4 курс 7 семестр	24			
1.	ОФП. Упражнения на формирование физического качества скорость.	2	Беседа «День мамы», 10 минут	ЛР5	4 курс 7 семестр октябрь
2.	Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.	2			
3.	Упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.	2			
4.	Промежуточный контроль – отжимание; планка.	2			
5.	Лёгкая атлетика. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	2			
6.	Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.	2			
7.	Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	2			

8.	Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	2			
9.	Техника метания гранаты.	2			
10.	Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	2			
11.	Волейбол. Техника игры: совершенствовать технику подачи мяча.	2			
12.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	2			
	8 семестр	22			
1.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	2			
2.	Общая физическая подготовка-выносливость.	2			
3.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений, спусков.	2			
4.	Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах. Совершенствовать общую выносливость.	2			
5.	ОФП. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	2	Беседа «День женщины-врача», 10 минут	ЛР7	4 курс 8 семестр март
6.	Кроссовая подготовка: текущий контроль.	2			
7.	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	2			
8.	Упражнения на формирование общей выносливости.	2			
9.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение скоростных качеств, силовых способностей.	2			
10.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение силовых способностей.	2			
11.	Дифференцированный зачет.	2			

