

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

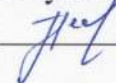
для специальности 31.02.02 Акушерское дело

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 № 11 от «2» 07 2022 г.

Председатель ЦМК

 М.И. арифуллина



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО): 31.02.02 Акушерское дело.

Организация разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

Разработчики:

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.....	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	21
4.Характеристика основных видов учебной деятельности студентов. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	23
5.Приложение 1.Тематический план.....	27

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

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

**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 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 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.

**Результаты освоения учебной дисциплины:**

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов:

**личностных:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);
- становление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

**метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;



- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**предметных:**

- сформированность представлений о современной исторической науке, ее специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире;
- владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе;
- сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников;
- сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

### 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. Сознательный свое 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 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»
ЛР 5	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
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	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
ЛР 8	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



	<p>деятельно выражающий ценность межрелигиозного и международного 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 склонностей (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 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</p>
ЛР 11	<p>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</p>
ЛР 12	<p>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</p>

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 183 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 61 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	154
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> Практическая самостоятельная работа по разделам программного материала, с заполнением «Дневника самоконтроля» (совершенствование физических качеств и навыков).	61
Промежуточная аттестация в форме зачетов в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам	
<b>Итоговая аттестация: дифференцированный зачет</b>	



## 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
Легкая атлетика	<i>1 курс I семестр</i>	24	
<b>Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Общеразвивающие и беговые упражнения.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2.Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучать комплексу ОРУ. 3.Создать представление и понятие о СБУ. Обучать комплексу СБУ.	2	1,2
<b>Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, 2.Создать представление об основе техники бега на короткие дистанции: высокий старт,стартовый разбег,бег по дистанции, финиш.	2	1,2
<b>Тема 3. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, 2.Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучать технике беговых упражнениях - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 3.Создать представление о технике прыжков в длину с места. 4.Прыжковые упражнения с места через препятствие (высотой 10 см.)	2	1,2
<b>Тема 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Обучать технике бега-положения частей корпуса в стартовом разбеге, движения рук в беге; стартовый разгон. 3.Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	2	1,2
<b>Тема 5. Техника бега на короткие дистанции - 60м. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Обучать специальным упражнениям переменным способом: бег 30м., высокое бедро 30м. Промежуточный контроль : бег 60м.	2	1,2
<b>Тема 6. Техника бега на короткие дистанции - текущий контроль бег 60 метров.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Контрольный норматив 60 метров. Упражнения на гибкость у шведки.	2	2,3



Тема 7. Общая физическая подготовка.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Совершенствовать ОФП в круговой тренировке: разведение рук с гантелями, разножка, висы, пресс на скамье. Дыхательные упражнения.</p>	2	2,3
Тема 8. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Создать представление о технике низкого старта. Обучать устанавливать стартовые колодки. Упражнения низкого старта.</p>	2	1,2
Тема 9. Техника бега на средние дистанции и длинные дистанции.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции -особенности полного бегового шага, упругая постановка стопы; отталкивание, движения рук; бег по выражу. Бег форт-лек 1км.</p>	2	1,2
Тема 10. Общая выносливость - кроссовая подготовка.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Переменный бег: 50метров быстро, 50м. медленно, 100м. быстро,100м. медленно. Повторить через полный отдых. Упражнения на гибкость.</p>	2	2,3
Тема 11. Общая выносливость - кроссовая подготовка.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Переменный бег: 100метров быстро, 100м. медленно, 50м. быстро,50м. медленно. Повторить через полный отдых. Дыхательная гимнастика.</p>	2	2,3
Тема 12. Текущий контроль-зачет кросс.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Контрольный зачет 500м.(дев.), 1000м (юн.).</p> <p>3.Упражнения на гибкость, растяжку.</p>	2	2,3
Общая физическая подготовка.		8	
Тема 13. Упражнения на развитие физических качеств. Общая выносливость.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать упражнениям круговой тренировки: приседания 30сек., отжимания от опоры 30сек., джампинг джек 15сек., выпады поочередно по 10сек., планка20сек., подъемы ног, лежа на боку.</p>	2	1,2
Тема 14. Упражнения на развитие физических качеств. Сила.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать упражнениям круговой тренировки с собственным весом: разведение гантелей; присед в выпаде; боковая планка в динамике;</p>	2	1,2

Тема 15. Упражнения на развитие физических качеств. Гибкость.	присед в широкой стойке с подниманием гантели над головой; из исходного положения лежа, подъем таза вверх; отжимание на коленях.	2	
Тема 16. Упражнения на развитие физических качеств общего характера.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать упражнениям круговой тренировки, исх.полож.лёжа на спине, плечевой мост с подъёмом таза и ноги; разведение и сведение поднятых ног; скрутка корпуса; стоя на коленях, наклон корпуса назад; растяжка бедра, ноги подняты вверх; поочередное сгибание разгибание коленей.</p> <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать упражнениям комплекса «Табата»: 20 сек. упражнение, 10 сек. отдыха, 8 упражнений. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	2	1,2
Тема 17. Техника игры в нападении. Баскетбол.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>2.Дать полное представление о технике игры, основных правилах соревнований. Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.</p> <p>3.Обучать упражнениям для освоения правильных стоек, передвижений.</p>	18	1,2
Тема 18. Техника игры в нападении. Броски мяча в корзину.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать упражнениям в парах: ловля и передачи мяча в продвижении, владение мячом в противодействии соперника. Совершенствовать броски</p>	2	1,2
Тема 19. Техника игры. Специальные упражнения.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать передачам мяча двумя снизу, одной от плеча, с места, в продвижении, на дальние, средние, близкие расстояния.</p> <p>3.Обучать ловле мяча двумя руками с правильной постановкой рук.</p> <p>4.Совершенствовать ведение мяча с высоким, низким отскоком.</p>	2	1,2
Тема 20. Техника игры. Специальные упражнения.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучать ведению мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля.</p> <p>3.Совершенствовать прыжки с отталкиванием одной ногой у кольца.</p> <p>4.Ознакомить и дать полное представление о финтах - «Финт на рывок», «Финт ведение-передача».</p>	2	1,2



<p><b>Тема 21. Техника игры. Ведение, броски мяча в корзину, перехваты.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Совершенствовать специальные упражнения на ведение мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля.  3.Совершенствовать броски в корзину после ведения мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 22. Техника игры. Специальные упражнения подгруппами.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Обучать специальным упражнениям в парах для совершенствования передач; индивидуально; в группах по 3, 4 человека.  3.Совершенствовать передвижения.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 23. Техника игры. Защита индивидуальная.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Обучать технике защиты: овладение мячом и противодействие способами «выбивание» мяча из рук соперника. Ведение мяча, отгесняя соперника к боковой линии; «накрывание» мяча при броске по ходу подстраховки игрока соперника; «вырывание». Учебная игра 3х3.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 24. Совершенствование техники выполнения бросков мяча.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Совершенствовать броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).  3.Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 25. Совершенствование техники игры.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Совершенствовать технику штрафного броска, технику заслона и перехват мяча. Двухсторонняя игра.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Гимнастика.</b></p>		<p><b>10</b></p>	
<p><b>Тема 26. Виды гимнастики. Методика составления комплексов упражнений утренней гимнастики.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ с гимнастическими палками, СБУ.  2.Дать полное представление о видах гимнастики.  3.Обучать страховке и самостраховке при выполнении упражнений.  4.Обучать методике составления упражнений для утренней гимнастики.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 27. Строевые упражнения.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3мин., ОРУ, СБУ.  2.Обучать строевым упражнениям, построениям, размыканиям.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 28. Акробатические</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p>	<p>2</p>	



упражнения.	1.Разминка: бег 3мин., комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах, СБУ. 2.Обучать стойке на лопатках, на руках; упражнениям мост, шпагат.		1,2
<b>Тема 29.Акробатическая связка.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 3мин., ОРУ на гимнастической скамейке, СБУ. 2.Совершенствовать акробатически упражнения предыд.урока. 3.Обучать акробатической связке.	2	1,2
<b>Тема 30.Промежуточный итог - зачет комплекс УГГ.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 3мин., ОРУ с гимнастической палкой, СБУ. 2.Зачёт малыми подгруппами- проведение комплекса УГГ.	2	2,3
<b>Льжная подготовка.</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 31. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучить подбору лыж и палок. 2.Обучать строевым упражнениям с лыжами в руках- повороты, ходьба. 3.Обучать строевым упражнениям на лыжах- повороты переступанием, «солнышком», перекидом, ходьба ступающим шагом.	2	1,2
<b>2семестр</b>			
<b>Тема 1. Обучать правильному подбору мазей при подготовке лыж.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Дать полное представление о способах подготовки лыж к скольжению по температурному режиму погоды. 2.Обучать нанесению парафина, соответствующего погоде. Скольжение по учебной лыжне на определение скольжения. 3.Общая физическая подготовка - дистанция 2км. свободным стилем	2	1,2
<b>Тема 2. Специальные упражнения на технику п.п.2-х шажного хода.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Дать представление и обучать технике попеременного двухшажного хода. Специальные упражнения: фаза свободного скольжения, скольжение на одной лыже с выносом разноименной руки вперед, окончание свободного скольжения, переход в отталкивание.	2	1,2
<b>Тема 3. Техника п.п.2-х ш. Техника подъёмов на лыжах. Техника спусков на лыжах</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Совершенствовать технику п.п.2-х ш. хода на учебной трассе 1км. 3.Обучать технике подъёмов на некрутом склоне «полудёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	1,2

	4.Обучить технике спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойке.		
<b>Тема 4. Совершенствовать технику п.п.2-х ш.х. ; способы преодоления подъёмов и спусков.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Совершенствовать технику п.п.2-х ш. хода на учебной трассе 1км. 3.Текущий контроль: техника подъёмов полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»; техника спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойке.	2	2,3
<b>Тема 5. Техника одновременных ходов.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Дать полное понятие о технике выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов.хода. 3.Обучать стартовому разгону одновременно бесшажным и одношажным ходом.	2	1,2
<b>Тема 6. Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Ознакомить с техникой переходов с хода на ход. Обучать переходам на учебной лыжне 500м. Ходьба по учебной лыжне 3км.	2	1,2
<b>Тема 7.Техника переходов с хода на ход.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. 3.Специальные упражнения на переход с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой.	2	2,3
<b>Тема 8. Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Текущий контроль: демонстрация техники п.п.2-х ш.х, одновременных 3.Совершенствовать технику поворотов на учебной лыжне 1км.	2	2,3
<b>Тема 9. Эстафета 4х2км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Эстафета 4х2 км изученными ходами, переходами с хода на ход.	2	2,3
<b>Тема 10. Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Обучать торможениям «шлугом, полуплугом», упором, боком. 3.Ходьба 3км. изученными способами.	2	1,2



<b>Тема 11. Совершенствовать общую выносливость: марш-бросок 5км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Марш-бросок свободным стилем на дистанции 5км.	2	2,3
<b>Тема 12. Общая физическая подготовка - скоростная выносливость.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ. Беговые упражнения с палками, 50-60 м. через короткий интервал отдыха. 3.Повторный бег на лыжах 1км. через короткий отдых.	2	2,3
<b>Тема 13.Общая выносливость- ходьба по дистанции 3 км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Ходьба 3 км. свободным стилем.	2	2,3
<b>Тема 14. Совершенствовать общую физическую подготовку. Дистанция 2 км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Упражнения круговым способом: бег 20м., ходьба по уменьшенной площади опоры, отжимание от скамьи, подъем ног в висе; приседание. 3.Ходьба свободным стилем 2км.	2	2,3
<b>Тема 15. Скоростная подготовка – эстафеты.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Эстафета по 500м.	2	2,3
<b>Тема 16. Промежуточный контроль - зачёт 3км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка без лыж. 2.Зачет ходьба по дистанции 3км.	2	3
<b>Тема 17. Правила соревнований. Ходьба 3км.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомить с судейским и хозяйственным инвентарем для проведения лыжных гонок, нагрудные номера, бланки протоколов. Ходьба 3км.	2	1,2
<b>Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 18. Метание гранаты. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Создать представление и понятие о технике метания гранаты. 2.Техника безопасности при метаниях. 3.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. Обучать броскам на дальность набивных мячей. 4.Прыжки через скакалку (серийно) 500 раз.	2	1,2
<b>Тема 19. Техника метания гранаты: специальные упражнения подготовительной фазы.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Обучать технике метания гранаты подготовительной фазы: упражнения для верхнего плечевого пояса в парах; подбор разбега, метание мячиков,	2	1,2



<p><b>Тема 20. Техника метания гранаты: специальные упражнения основной и заключительной фазы.</b></p>	<p>стоя на месте; метание с 2-х шагов разбега.</p> <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Упражнения на обучение технике метания гранаты основной и заключительной фазы: подбор разбега; метание мячиков, стоя на месте, с 2-4-х шагов разбега.</p> <p>3.Выпускание снаряда (гранаты) весом 500гр. после предварительного замаха, стоя на месте, с 2-х шагов разбега.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 21. Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка-выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Специальные упражнения для метания гранаты - подводящие упражнения для овладения выходом руки на бросок; броски набивных мячей..</p> <p>3.Бег-фартлек 2км с ускорениями по 50м. повторить 3 раза.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 22. Общая физическая подготовка-скорость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Обучать упражнениям на формирование физического качества скорость: многоскоки с переходом на бег; бег, переходящий в многоскоки (по 20м., 4-6 раз). Повторный бег 100м. через отдых(3серии).</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 23. Общая физическая подготовка- упражнения на прыгучесть, выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров.</p> <p>2.Прыжковые упражнения с приземлением в песок - тройные с места, 5-е с места (по 4 раза).</p> <p>3.Кросс в среднем темпе 2км.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 24. Текущий контроль- метание гранаты на результат.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия</b></p> <p>1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м.</p> <p>2.Подводящие упражнения для метания гранаты. Метание гранаты.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 25. Техника эстафетного бега. Общая выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м.</p> <p>2.Дать полное представление о дистанциях эстафетного бега. Обучать специальным упражнениям: различные варианты передачи эстафетной палочки. Кросс 10 минут.</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 26. Техника эстафетного</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p>	<p>2</p>	

бега. <b>Общая физическая подготовка- скоростная выносливость.</b>	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Обучать специальным упражнениям передачи эстафетной палочки; техника исходного положения на старте первого этапа. 3. Многоскоки по отрезкам 30м. чередуя с бегом 30м., 5 раз. Бег-заминка.		1,2
<b>Тема 27.Эстафета команд 4x100метров.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Текущий контроль - техника приёма-передачи эстафеты, 4x100 метров.	2	2,3
<b>Тема 28.Текущий контроль - прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Специальные упражнения разминки в прыжках. Зачёт- длина с места.	2	3
<b>Тема 29. Общая выносливость - тест 12-ти минутный бег.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Тест Кулера 12-ти минутный бег.	2	3
<b>Тема 30. Дифференцированный зачёт.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка 250метров, ОРУ, СБУ. 2.ДЗ: Бег 100 м. Пресс. Подтягивание на высокой перекладине – юноши, отжимание – девушки.	2	3
<b>ИТОГО</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся.</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики; посещение спортивных клубов по интересам с учетом состояния здоровья.	61 час	3
		<b>183 часа</b>	

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 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 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Усвоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для фармацевта.</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологических основ деятельности коллектива;</li> <li>– психологических особенностей личности;</li> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений;</li> <li>- демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения обучающимися контрольных нормативов. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка проведения студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>



#### **4.1.Задания контроля практических и методико-практических навыков (промежуточный и текущий 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?

**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

**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



**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

**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

Баллы 3,4,5 означают «Зачет» по дисциплине.

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

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1.	Заболевание органов дыхания	1. Прыжок в длину с места. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевания с.с. и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с мест. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Верхний прием мяча.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, колич. раз
3	Ожирение, сахарный диабет.	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча 3. Наклон вперед.	Количество раз.  Количество раз.. Глубина наклона.
4	Заболевание ЖКТ.	1. Наклон вперед. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча 3. Верхний прием волейбольного мяча.	Глубина наклона. Кол-во попаданий. Количество раз
5	Аднексит, пиелонефрит	1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Верхние прием в.б. мяча.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 5. Верхний прием волейбольного мяча.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз

- Примечания:*
1. В качестве критерия следует применять на 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 качества 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.



**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**  
 для студентов очной формы обучения БД.06  
 по специальности: 33.02.02 Фармация.

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	16,3 (дев.)	17,6	18,0
		13.8 (юн.)	14.3	14.6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160
		230	210	200
3.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, пресс (раз/мин).	40	30	20
		50	40	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (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	17	13
		38	32	27

**Тематический план**  
 Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
 Специальность 31.02.02 Акушерское дело

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	<i>1 курс 1 семестр</i>	<i>62 часа</i>			
1.	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Общеразвивающие и беговые упражнения.	2			
2.	Основы техники бега на короткие дистанции.	2			
3.	Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	2			
4.	Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	2			
5.	Техника бега на короткие дистанции -60м. Общая физическая подготовка.	2			
6.	Техника бега на короткие дистанции - текущий контроль бег 60 метров.	2			
7.	Общая физическая подготовка.	2	Беседа «Формирование личности в процессе физического воспитания», 10 минут	ЛР1, ЛР3, ЛР7	1 курс, 1 семестр сентябрь
8.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	2			
9.	Техника бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2			
10.	Общая выносливость - кроссовая подготовка.	2			
11.	Общая выносливость - кроссовая подготовка.	2			
12.	Текущий контроль-зачет кросс.	2			
13.	Упражнения на развитие физических качеств. Общая выносливость.	2			
14.	Упражнения на развитие физических качеств. Сила.	2			
15.	Упражнения на развитие физических качеств. Гибкость.	2			
16.	Упражнения на развитие физических качеств общего характера.	2			
17.	Баскетбол. Техника игры в нападении.	2			
18.	Техника игры в нападении. Броски мяча в корзину.	2			



19.	Техника игры. Специальные упражнения.	2			
20.	Техника игры. Специальные упражнения.	2			
21.	Техника игры. Ведение, броски мяча в корзину, перехваты.	2			
22.	Техника игры. Специальные упражнения подгруппами.	2			
23.	Техника игры. Защита индивидуальная.	2			
24.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча.	2			
25.	Совершенствование техники игры.	2			
26.	Виды гимнастики. Методика составления комплексов упражнений утренней гимнастики.	2			
27.	Строевые упражнения.	2			
28.	Акробатические упражнения.	2			
29.	Акробатическая связка.	2			
30.	Промежуточный итог - зачет комплекс УГГ.	2			
31.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2	Беседа «Взаимосвязь физического воспитания с нравственным», 10 минут	ЛР9, ЛР1 1, ЛР 12	1 курс, 1 семестр декабрь
	<b>2 семестр</b>	<b>60 час</b>			
1.	Подбор мазей при подготовке лыж.	2			
2.	Специальные упражнения на технику п.п.2-хшажного хода.	2			
3.	Техника п.п.2-х ш.х. Техника подъёмов на лыжах. Техника спусков на лыжах	2			
4.	Совершенствовать технику п.п.2-х ш.х.; способы преодоления подъёмов и спусков.	2			
5.	Техника одновременных ходов.	2			
6.	Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.	2			
7.	Техника переходов с хода на ход.	2			
8.	Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов.	2			
9.	Эстафета 4х2км.	2			
10.	Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.	2			
11.	Совершенствовать общую выносливость: марш-бросок 5км.	2			
12.	Общая физическая подготовка - скоростная выносливость.	2			
13.	Общая выносливость-ходьба по дистанции 3 км.	2			
14.	Совершенствовать общую физическую подготовку. Дистанция 2 км.	2			
15.	Скоростная подготовка – эстафеты.	2			
16.	Промежуточный контроль - зачёт 3км.	2			
17.	Правила соревнований, заполнение	2			

	протоколов. Свободный ход 3км.				
18.	Лёгкая атлетика. Метание гранаты. Общая физическая подготовка.	2			
19.	Техника метания гранаты: специальные упражнения подготовительной фазы.	2			
20.	Техника метания гранаты: специальные упражнения основной и заключительной фазы.	2			
21.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка-выносливость.	2	Беседа «Здоровый образ жизни студента», посвященная Всемирному Дню здоровья, 15 минут	ЛР4, ЛР6, ЛР9	1 курс 2 семестр апрель
22.	Общая физическая подготовка-скорость.	2			
23.	Общая физическая подготовка-прыгучесть; выносливость.	2			
24.	Текущий контроль-метание гранаты на результат.	2			
25.	Техника эстафетного бега.	2			
26.	Техника эстафетного бега. Общая физическая подготовка- скоростная выносливость.	2			
27.	Эстафета команд 4х100метров.	2			
28.	Текущий контроль - прыжки в длину с места.	2			
29.	Общая выносливость - тест 12-ти минутный бег.	2			
30.	Дифференцированный зачёт.	2			
	Итого	122час.			