

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Московский областной медицинский колледж № 3
имени Героя Советского Союза З.Самсоновой»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБПОУ МО «Московский областной
медицинский колледж № 3»

Н.А. Сачков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность

31.02.02 Акушерское дело

(базовая подготовка)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2018-2021 Г.Г.


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Московский областной медицинский колледж №3»

РАССМОТРЕНО


на заседании Методического совета
протокол № 13
от «28» 06 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Л.В. Миронова

Зав. методическим отделом

 О.А. Соколова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность

31.02.02 Акушерское дело

(базовая подготовка)

2018

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

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области «Московский областной медицинский колледж № 3»

Разработчики:

Гусева Татьяна Викторовна, преподаватель

Рецензенты:

1. Зверева Ю.С., председатель ЦМК общеобразовательных, общепрофессиональных, общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, преподаватель первой квалификационной категории.

2. Мишин В.Е., руководитель физического воспитания.

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» - стр. 5
2. Структура и содержание учебной дисциплины – стр. 8
3. Условия реализации учебной дисциплины – стр. 30
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины – стр. 33

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.02 Акушерское дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав ОГСЭ дисциплин.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций (ОК) обучающихся:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172,
самостоятельной работы обучающегося – 172

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
Практические занятия	170
Лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Виды самостоятельной работы:	
- написание реферата;	4
- составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для медицинских работников;	6
- изучение правил по спортивным играм (волейбол);	6
- судейство соревнований по различным видам спорта;	10
- посещение студентами спортивных секций;	10
- участие студентов в соревнованиях по видам спорта	10
- составление комплексов ОРУ для студентов, имеющих нарушение осанки, сколиоз;	6
- воспитание скоростно-силовых качеств;	40
- воспитание быстроты, скорости, гибкости; - ОФП;	40
	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<p align="center">Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		2	2
<p align="center">Тема 1. Введение. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><i>Содержание учебного материала 2 курс:</i> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и</p>	2	2

	<p>физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа студента:</i></p> <p>Реферат: «Основы здорового образа жизни».</p>	2	
Раздел 2.			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.		52	
Лёгкая атлетика			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала 1 курса:	5	3

Бег на короткие дистанции	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника выполнения специальных беговых упражнений		
	Практические занятия: 1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 2. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений; бег 100м на время. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений;		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.	5	
	Содержание учебного материала 2 курс: 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника выполнения специальных беговых упражнений	5	
	Практические занятия: 1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 2. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений; бег 100м на время. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений;		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	5	
	<p>Содержание учебного материала 3 курс: 1. Техника бега на короткие дистанции, закрепление умений. 2. Техника выполнения специальных беговых упражнений, закрепление умений.</p>	2	
	<p>Практические занятия: 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 2. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений; бег 100м на время. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике</p>	2	
<p>Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.</p>	<p>Содержание учебного материала 1 курс: 1. Техника бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование. 2. Техника выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта.</p>	7	3

	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование.</p> <p>2.Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта; бег на время 500м, 1000м, 2000м-девушки; 1000м,2000м,3000м-юноши;</p> <p>3.Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; -воспитание координации движений; 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	7	
	<p>Содержание учебного материала 2 курс:</p> <p>1.Техника бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование.</p> <p>2.Техника выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта.</p>	7	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование.</p> <p>2.Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с</p>		

	<p>высокого и низкого старта; бег на время 500м, 1000м, 2000м-девушки; 1000м,2000м,3000м-юноши;</p> <p>3.Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; -воспитание координации движений; 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	7	
	<p>Содержание учебного материала 3 курс:</p> <p>1.Техника бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование, закрепление умений.</p> <p>2.Техника выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта, закрепление умений.</p>	2	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции со среднего и высокого старта, финиширование.</p> <p>2. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая колени; бег с захлестыванием голени; многоскоки; бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта; бег на время 500м, 1000м, 2000м- девушки; 1000м,2000м,3000м-юноши;</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты; 		

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; -воспитание координации движений; 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала 1 курс: 1. Техника метания гранаты. 2. Техника выполнения специальных упражнений метателя.</p>	5	3
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой метания гранаты. 2. Изучение техники выполнения специальных упражнений метателя. 3. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты. 4. Воспитание координации движений;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	5	
	<p>Содержание учебного материала 2 курс: 1. Техника метания гранаты. 2. Техника выполнения специальных упражнений метателя.</p>	5	
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой метания гранаты.</p>		

	<p>2. Изучение техники выполнения специальных упражнений метателя.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.</p> <p>4. Воспитание координации движений;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	5	
	<p>Содержание учебного материала 3 курс:</p> <p>1. Техника метания гранаты, закрепление умений.</p> <p>2. Техника выполнения специальных упражнений метателя, закрепление умений.</p>	2	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление техники метания гранаты.</p> <p>2. Закрепление техники выполнения специальных упражнений метателя.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.</p> <p>4. Воспитание координации движений;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	2	
<p>Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала 1 курс:</p> <p>1. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, сохранение равновесия в полете, группировка и приземление.</p>	5	3

	<p>2. Техника выполнения специальных упражнений бегуна: бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег с ускорением хода, с высокого и низкого старта, бег в гору, бег по мягкому грунту.</p>		
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Изучение техники выполнения специальных упражнений бегуна: в длину с разбега способом «согнув ноги». 4. Воспитание координации движений;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	5	
	<p>Содержание учебного материала 2 курса: 1. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, сохранение равновесия в полете, группировка и приземление. 2. Техника выполнения специальных упражнений бегуна: бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег с ускорением хода, с высокого и низкого старта, бег в гору, бег по мягкому грунту.</p>	5	
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Изучение техники выполнения специальных упражнений бегуна: в длину с разбега способом «согнув ноги». 4. Воспитание координации движений;</p>		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	5	
	<p>Содержание учебного материала 3 курс: 1.Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, сохранение равновесия в полете, группировка и приземление, закрепление умений. 2.Техника выполнения специальных упражнений бегуна: бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег с ускорением хода, с высокого и низкого старта, бег в гору, бег по мягкому грунту, закрепление умений.</p>	2	
	<p>Практические занятия: 1.Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Закрепление техники выполнения специальных упражнений бегуна: в длину с разбега способом «согнув ноги». 4.Воспитание координации движений.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	2	
Тема № 3 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 курс:	20	3

	<p>1 Общефизическая подготовка при занятиях баскетболом. 2 Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3.Баскетбол: правила игры, техника безопасности. 4. Правила судейства в баскетболе.</p>		
	<p>Практические занятия 1 Общефизическая подготовка при занятиях баскетболом. Овладение техникой. 2 Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Овладение техникой. 3.Баскетбол: правила игры, техника безопасности. 4. Правила судейства в баскетболе.</p>		
	<p>Самостоятельная работы обучающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в баскетбол. • Судейство. • Выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений. <p>Техника владения баскетбольным мячом.</p>	20	
<p>Тема 4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала 1 курс: 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи). 3. Изучение техники акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка). 4. Изучение упражнений: пилатес, калланетик, йоги.</p>	48	3

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи),овладение техникой.</p> <p>3.Овладение техникой акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка), опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне, лазанию по канату.</p> <p>4.Овладение комплексами упражнений: пилатес, калланетик, йоги.</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силы: - воспитание гибкости; - воспитание координации движений. 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление комплексов физических упражнений для медицинских работников. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	10	

	<p><i>Содержание учебного материала 2 курс:</i></p> <p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи).</p> <p>3.Изучение техники акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка), опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне, лазанию по канату.</p> <p>4.Изучение упражнений: пилатес, калланетик, йоги.</p>	14	
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи),овладение техникой.</p> <p>3.Овладение техникой акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка), опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне, лазанию по канату.</p> <p>4.Овладение комплексами упражнений: пилатес, калланетик, йоги.</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силы; - воспитание гибкости; - воспитание координации движений. 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление комплексов физических упражнений для медицинских работников. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Выполнение</p>	14	

	<p>комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>		
	<p>Содержание учебного материала 3 курс:</p> <p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи).</p> <p>3.Закрепление техники акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка), опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне, лазанию по канату.</p> <p>4.Закрепление упражнений: пилатес, калланетик, йоги.</p>	16	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Строевые упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гантели, обручи),закрепление умений.</p> <p>3.Техника акробатических упражнений (кувырки (вперед, назад), березка, полушпагат, мост, колесо, ласточка), опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне, лазанию по канату, закрепление умений.</p> <p>4. Комплексы упражнений: пилатес, калланетик, йоги; закрепление умений.</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силы; - воспитание гибкости; - воспитание координации движений. 		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов физических упражнений для медицинских работников. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Выполнение комплексов упражнений: при сутулости; нарушении осанки в грудном и поясничном отделах; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	16	
Тема 5 Общая физическая подготовка.		18	3
	<p>Содержание учебного материала 2 курс: 1. Упражнения на пресс, подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимы. 2. Круговая тренировка. 3. Скоростно-силовые упражнения. 4. Упражнения с отягощениями.</p>	10	
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой сгибания и разгибания туловища из положения лежа, руки за головой, ноги прямые. 2. Овладение техникой подтягивания на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). 3. Овладение техникой сгибания и разгибания рук из положения в упоре лежа. 4. Круговая тренировка. 5. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств;</p>		

	<p>- воспитание выносливости; - воспитание координации движений. 6.Выполнение контрольных упражнений.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивных секций. Дыхательная гимнастика. Составление комплексов упражнений для разминки.</p>	10	
	<p>Содержание учебного материала 3 курс: 1. Упражнения на пресс, подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимы. 2. Круговая тренировка. 3. Скоростно-силовые упражнения. 4. Упражнения с отягощениями.</p>	8	
	<p>Практические занятия: 1. Закрепление техники сгибания и разгибания туловища из положения лежа, руки за головой, ноги прямые. 2. Закрепление техники подтягивания на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). 3. Закрепление техники сгибания и разгибания рук из положения в упоре лежа. 4. Круговая тренировка. 5. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений. 6.Выполнение контрольных упражнений.</p>		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивных секций. Дыхательная гимнастика. Составление комплексов упражнений для разминки.</p>	8	
Тема 6 волейбол		40	3
	<p>Содержание учебного материала 1 курса: 1. Техника игры в нападении: стойка игрока; перемещение по площадке; подача мяча: нижняя прямая; верхняя прямая; передача мяча: над собой, в парах, в колонне, через сетку, в стену; нападающий удар. Овладение умениями. 2. Техника игры в защите: стойка игрока; перемещение по площадке; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Овладение умениями. 3. Тактические приемы в волейболе: расстановка игроков; тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков. Овладение умениями. 4. Правила игры в волейбол в учебной игре. 5. Техника безопасности на занятиях волейболом.</p>	20	
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой игры в нападении: стойки и перемещения; подачи; передачи; нападающий удар. 2. Овладение техникой игры в защите: стойки и перемещения; прием мяча; блокирование. 3. Овладение тактическими приемами: тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков. 4. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты</p>		

	<p>- воспитание скоростно-силовых качеств. - воспитание выносливости. - воспитание координации движений. 5. Двухсторонние игры на счёт.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Судейство. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Игры на открытом воздухе. Участие в соревнованиях по волейболу.</p>	20	
	<p>Содержание учебного материала 2 курса: 1. Техника игры в нападении: стойка игрока; перемещение по площадке; подача мяча: нижняя прямая; верхняя прямая; передача мяча: над собой, в парах, в колонне, через сетку, в стену; нападающий удар. Овладение умениями. 2. Техника игры в защите: стойка игрока; перемещение по площадке; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Овладение умениями. 3. Тактические приемы в волейболе: расстановка игроков; тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков. Овладение умениями. 4. Правила игры в волейбол в учебной игре. 5. Техника безопасности на занятиях волейболом.</p>	10	
	<p>Практические занятия: 1. Овладение техникой игры в нападении: стойки и перемещения; подачи; передачи; нападающий удар. 2. Овладение техникой игры в защите: стойки и перемещения; прием мяча; блокирование.</p>		

	<p>3. Овладение тактическими приемами: тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков.</p> <p>4. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты - воспитание скоростно-силовых качеств. - воспитание выносливости. - воспитание координации движений. <p>5. Двухсторонние игры на счёт.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Судейство. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Игры на открытом воздухе. Участие в соревнованиях по волейболу.</p>	10	
	<p>Содержание учебного материала 3 курса:</p> <p>1. Техника игры в нападении: стойка игрока; перемещение по площадке; подача мяча: нижняя прямая; верхняя прямая; передача мяча: над собой, в парах, в колонне, через сетку, в стену; нападающий удар. Закрепление умений.</p> <p>2. Техника игры в защите: стойка игрока; перемещение по площадке; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Закрепление умений.</p> <p>3. Тактические приемы в волейболе: расстановка игроков; тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков. Закрепление умений.</p> <p>4. Правила игры в волейбол в учебной игре.</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях волейболом.</p>	10	
	<p>Практические занятия:</p>		

	<p>1. Закрепление техники игры в нападении: стойки и перемещения; подачи; передачи; нападающий удар.</p> <p>2. Закрепление техники игры в защите: стойки и перемещения; прием мяча; блокирование.</p> <p>3. Закрепление тактических приемов: тактика игры в защите, нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков.</p> <p>4. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты - воспитание скоростно-силовых качеств. - воспитание выносливости. - воспитание координации движений. <p>5. Двухсторонние игры на счёт.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Изучение правил по волейболу. Судейство. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Игры на открытом воздухе. Участие в соревнованиях по волейболу.</p>	10	
<i>ВСЕГО:</i>		<i>344</i>	

Для характеристики уровня освоения 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)

Темы консультаций:

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Баскетбол.
4. Лыжный спорт.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Спортивное оборудование:

секундомер,
эстафетная палочка,
мячи волейбольные,
мячи футбольные,
ракетки теннисные,
гантели,
штанга,
скакалки,
гимнастическиековрики,
гранаты,
мячи для метания,
сетка волейбольная,
бадминтон,
насос,
обручи гимнастические,
лыжный инвентарь,
компьютер,
скамейки,
мячи для метания,
фитболы,
рулетка,
свисток,
прибор для измерения давления,
теннисный стол.

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, персональный компьютер, фотоаппарат, видеокамеры и необходимые к ним (аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.),

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 -
Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>

Интернет-источники:

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ – <http://www.minzdravsoc.ru>
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека - <http://www.rospotrebnadzor.ru>
3. Информационно-методический центр «Экспертиза» - <http://www.crc.ru>
4. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения - <http://www.mednet.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://www.lib.sportedu.ru>
6. Российский общеобразовательный портал - <http://www.school.edu.ru>
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru>

Периодические издания:

1. Физкультура и спорт.
2. Будь здоров.
3. Твое здоровье.
4. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. 3-е изд. Учебник для СПО / М: МГТУ ГА, 2018-493с.
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2. Учебное пособие для СПО / М: МГОУ 2018-441с
3. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. /М: МГОУ 2018-191с.

4. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Методика обучения предмету «Физическая культура» Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО. /М: МГПУ 2018-461с.
5. Муллер А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО / Сибирский университет г.Красноярск, 2018-424с.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Студент должен уметь</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Студент должен знать</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>ОК 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14</p> <p>ОК 1, 4, 10, 11, 12</p>	<p>-Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по паспорту здоровья. - Традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка. -Тестирование в контрольных точках. - выполнение контрольных нормативов.</p> <p>-практические задания по работе с информацией (рефераты, презентации). - домашние задания проблемного характера. - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня освоения
изученного материала**

№ П./п.	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение – 2 шага – бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	Техника	5:4:3	-
	Штрафной бросок (из 10)	5:4:3	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия)	-	-	Тактика игры в нападении и игры в защите

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня физической
подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной
медицинской группы**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	29 00''	27 30''	26 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19 00''	17 30''	15 30''

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	30 00''	29 30''	27 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22 30''	22 00''	19 30''

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Передача мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2.	Подачи мяча (из 5 подач)	3	4	5
3.	Двухсторонняя игра	Тактика игры в защите и нападении		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности
по легкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	145	135	120
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	20	15	10
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Подскоки на скакалке	115	105	95	115	105	95
	(раз, мин.)						

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности
по легкой атлетике для студентов основной медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	12	10	8
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	36	30	26
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
10.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
11.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.