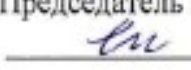


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Анна Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 11.10.2023 10:55:35
Уникальный программный ключ:
877a7ab2119a80f102a743a9d821f0871d35fe3a6980174ee67d304162f93

Рассмотрено на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1
от 30.09 2019 г.

Председатель ЦМК:
 Елизарова Т.В.

Приложение № 4
к ППССЗ по специальности
31.02.02 Акушерское дело

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

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

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчик: Быкова Юлия Валериевна, преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

Рецензент: Сапичев Денис Павлович, преподаватель высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 31.

Оглавление

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4-5
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения программы учебной дисциплины.....	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	6-19
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7-19
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	20-25
3.1 Кадровые обеспечения.....	20
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	20-23
3.3 Информационное обеспечение.....	23-25
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	25-36
4.1 Основные показатели сформированности компетенции.....	25-28
4.2 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	28-29
4.3 Контроль и оценка результатов освоение учебной дисциплины для подготовительной и специальной медицинских групп.....	29-33
4.4 Приложение (таблицы тестов и нормативов)	34-35
4.5 Расписание занятий дополнительного образования на 2019-2020 учебный год.....	36

1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины.

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности:

31.02.02 Акушерское дело СПО, квалификация – акушер/акушерка.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности среднего профессионального образования «Акушерское дело».

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл СПО базовой подготовки.

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

Цель:

- формирование знаний и умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.

Задачи:

- формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, общеобразовательном, профессиональном, социальном развитии человека;

- формирование основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Обучающийся в процессе освоения содержания дисциплины должен овладеть следующими **компетенциями:**

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 подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

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

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм вне аудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	172
- занятия в спортивных клубах и секциях	102
- написание рефератов, разработка комплексов ЛФК	70
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.02.02 АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Основы физической культуры.		4	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры.	2	ОК-1
	2	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определения.		
	3	Физическая культура как учебная дисциплина и составляющая здорового образа жизни студента-медика.		
	Самостоятельная работа.		2	
	1	Реферат на тему: «Техника безопасности на занятиях по физической культуре, правила поведения во время занятий на открытых площадках, спортивном зале. Профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.».	2	ОК-1
Раздел 2.	Легкая атлетика.		76	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	Практические занятия.		6	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: - с высокого/низкого стартов из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков.	2	ОК- 3, 13
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	3	Бег на результат 60, 100, 200, 300, 400, 500 м. (контроль).	2	
	Самостоятельная работа.		6	
	1	Имитация техники низкого старта. Подводящие упражнения.	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Закрепление техники прыжков в длину.	2	
	3	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений, проведение	2	

		отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.		
Тема 2.2 Техника длительного бега.	Практические занятия.		6	
	1	Совершенствование техники длительного бега: бег 800 м, 1000 м (контроль).	2	ОК- 3, 13
	2	Бег в равномерном темпе - 1500 м (девушки), 2000 м (юноши) контроль.	2	
	3	Равномерный бег до 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа.		6	
	1	Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Равномерный бег в среднем темпе.	2	
3	Воспитание и совершенствование физических качеств (выносливости).	2		
Тема 2.3 Кроссовая подготовка.	Практические занятия.		14	
	1	Совершенствование техники кроссового бега.	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Повышение уровня ОФП (специально-беговые упражнения).	2	
	3	Воспитание и совершенствование физических качеств (выносливости).	2	
	4	Равномерный бег до 6, 12 минут.	2	
	5	Смешанное передвижение до 3 км (девушки), до 4,5 км (юноши).	2	
	6	Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости).	2	
	7	Бег 2000 м, 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа.		14	
	1	Составление комплекса упражнений.	2	ОК- 3, 13
	2	Составление комплекса упражнений.	2	
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2		
4	Составление комплекса утренней гимнастики.	2		

	5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
Тема 2.4 Техника метания малого мяча.	Практические занятия.		6	
	1	Совершенствование техники метания малого мяча: - держание снаряда, финальное усилие, метание из различных исходных положений; - метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов; - метание с предварительного разбега, метание снаряда на заданное расстояние; - метание снаряда на дальность (контроль).	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Повышение уровня ОФП (подводящие упражнения).	2	
	3	Воспитание и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых).	2	
	Самостоятельная работа.		6	
	1	Имитация держание снаряда; финальное усилие: метание из различных исходных положений.	2	ОК- 3, 13
	2	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов; метание с предварительного разбега.	2	
3	Метание снаряда на заданное расстояние, в цель.	2		
Раздел 3.	Основы ЛФК.			
Тема 3.1 Комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой, дыхательной систем и опорно- двигательного аппарата.	Методико-практические занятия.		6	
	1	Составление и проведение комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертонии, ишемии, инфаркте миокарда, пороке сердца.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Составление и проведение комплексов ЛФК при заболеваниях опорно–двигательного аппарата: сколиоз, артроз.	2	
	3	Составление и проведение комплексов ЛФК при заболеваниях дыхательной системы: пневмонии, плеврите, бронхите, бронхиальной астме.	2	
	Самостоятельная работа.		6	
1	Цель и значение, методика проведения ЛФК.	2	ОК- 1, 3, 6, 13	

	2	Составление комплексов упражнений при заболеваниях пищеварительного аппарата: гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом холецистите и других болезнях.	2	
	3	Составление комплексов ЛФК при болезнях обмена веществ.	2	
Раздел 4.	Основные традиционные оздоровительные системы, комплексы корригирующей гимнастики.		68	
Тема 4.1 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки и профилактики плоскостопия.	Медико-практические занятия.		8	
	1	Методики проведения корригирующей гимнастики.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Комплексы ЛФК.	2	
	3	Выполнение комплексов упражнений по корригирующей гимнастике при нарушении осанки.	2	
	4	Цель гимнастических упражнений (исправление дефектов, если они уже есть). Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.	2	
	Самостоятельная работа.		8	
	1	Реферат на тему: «Цели, задачи и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.»	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Изучение методики подготовки упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Подбор и выполнение комплекса упражнений.	2	
	3	Изучение методики проведения корригирующей гимнастики.	2	
	4	Подбор и выполнение тестовых упражнений.	2	
Тема 4.2 Организация и методика проведения упражнения,	Практические занятия.		10	
	1	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития силы.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития силы.	2	
	3	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	2	

направленных на воспитание и развитие силы, координации движений, гибкости.	4	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	2	
	5	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей.	2	
	Самостоятельная работа.		10	
	1	Изучение методики подготовки и проведение упражнений, направленных на воспитание силовых способностей.	2	ОК- 1, 3, 13
	2	Подбор и выполнение комплекса упражнений, направленных на воспитание и развитие силовых способностей.	2	
	3	Изучение методики подготовки комплексов упражнений на координацию движений.	2	
	4	Подбор и выполнение комплекса упражнений на координацию.	2	
	5	Изучение методики подготовки комплексов упражнений, направленных развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнений.	2	
Практические занятия.		16		
Тема 4.3 Организация и проведение комплексов оздоровительных систем: атлетическая гимнастика.	1	Разминка. Базовые упражнения атлетической гимнастики.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	2	
	3	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	4	Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног.	2	
	5	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	
	6	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	2	
	7	Круговая тренировка.	2	
	8	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.	2	
	Самостоятельная работа.		16	
	1	Изучение методики подготовки и проведения упражнений, направленных на воспитание силовых способностей в атлетической гимнастике.	2	ОК- 3, 13
2	Подбор и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук и плечевого	2		

		пояса.		
	3	Подбор и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	4	Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног.	2	
	5	Подбор и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	
	6	Подбор и выполнение комплекса утренней гимнастики с гимнастическими палками.	2	
	7	Выполнение комплекса утренней гимнастики с гантелями.	2	
	8	Выполнение комплекса утренней гимнастики с гантелями.	2	
Раздел 5.	Спортивные игры.		120	
Тема 5.1 Баскетбол.	Практические занятия.		30	
	1	Овладение техникой передач мяча на месте (в парах, тройках, четвёрках), в движении, после ведения.	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Выполнение техники ведения, передач и ловли мяча в баскетболе. - передача и ловля мяча в движении, с отскоком от пола, передача мяча по высокой, низкой траектории (в парах, тройке, круге), передача мяча при встречном движении; - ловля и передача мяча в тройках, четвёртках с продвижением вперёд.	2	
	3	Выполнение техники ведения мяча в баскетболе: - шагом и бегом; - с обводкой стоек; - с изменением направления и скорости.	2	
	4	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	2	
	5	Обучение технике броска с места. Штрафной бросок.	2	
	6	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	

7	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу.	2		
8	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок».	2		
9	Бросок в движении после ловли мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
10	Закрепление и совершенствование техники броска в движении после ловли мяча.	2		
11	Совершенствование техники выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча.	2		
12	Баскетбол. Нападение и защита.	2		
13	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2		
14	Баскетбол. Игра по правилам.	2		
15	Баскетбол. Игра по правилам.	2		
Самостоятельная работа.		30		
1	Правила игры в баскетбол.	2		ОК- 3, 13
2	Общеразвивающие упражнения.	2		
3	Упражнения на координацию с предметами.	2		
4	Индивидуальный комплекс упражнений с баскетбольным мячом.	2		
5	Скоростно-силовые упражнения.	2		
6	Упражнения по технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		
7	Гимнастические упражнения для укрепления мышц рук. Общеукрепляющие упражнения.	2		
8	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2		
9	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2		

	10	Правила выполнения штрафного броска.	2	
	11	Самостоятельное выполнение игровых взаимодействий.	2	
	12	Выполнение комплекса специальных упражнений для развития выносливости.	2	
	13	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног.	2	
	14	Правила игры по мини-баскетболу.	2	
	15	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2	
Тема 5.2 Волейбол.	Практические занятия.		30	
	1	Совершенствование техники перемещений, стоек, остановок в волейболе.	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вверх-вперед, над собой в волейболе.	2	
	3	Прием мяча сверху двумя руками в волейболе.	2	
	4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу вверх-вперед, над собой.	2	
	5	Прием мяча снизу двумя руками в волейболе.	2	
	6	Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху, снизу над собой и вперед.	2	
	7	Обучение технике прямого нападающего удара с места и в прыжке после одношажного и двушажного разбегов.	2	
	8	Закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с места и в прыжке после одношажного и двушажного разбегов.	2	
	9	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.	2	
	10	Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи.	2	
	11	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приемов после нее.	2	
	12	Совершенствование техники игры в защите.	2	
	13	Совершенствование техники игры в нападении.	2	

	14	Учебная игра мини-волейбол (3х3; 4х4).	2	
	15	Классический волейбол. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа.		30	
	1	Правила игры в классический волейбол.	2	ОК- 3, 13
	2	Подводящие упражнения на закрепление техники перемещений, стоек, остановок.	2	
	3	Упражнения на освоение техники верхних передач двумя руками.	2	
	4	Упражнения на освоение техники нижних передач двумя руками.	2	
	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	2	
	6	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	2	
	7	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	8	Комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	
	9	Подводящие упражнения для закрепления техники нижней прямой и боковой подачи.	2	
	10	Подводящие упражнения для закрепления техники прямого нападающего удара в прыжке.	2	
	11	Прыжки через скакалку в течение 1 мин. Прыжковые упражнения.	2	
	12	Комплекс упражнений для воспитания прыжковой выносливости.	2	
	13	Имитация техники н/удара на месте и в прыжке по неподвижному мячу.	2	
	14	Имитация техники верхней прямой подачи.	2	
	15	Упражнения, направленные на совершенствование подач мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
Раздел 6.	Лыжная подготовка.		48	
Тема 6.1 Техника	Практические занятия.		6	ОК- 3, 6, 13
	1	Ступающий шаг.	2	

безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника элементарных базовых шагов.	2	Повороты вокруг пяток, вокруг носков.	2	ОК- 6
	3	Скользкий шаг.	2	
	Самостоятельная работа.		6	
	1	Реферат на тему: «История возникновения лыжного спорта».	2	
	2	Реферат на тему: «Развитие лыжного спорта в России».	2	
	3	Реферат на тему: «Профилактика травматизма и обморожения при занятиях лыжной подготовкой».	2	
Тема 6.2 Техника «попеременного двухшажного» хода.	Практические занятия.		6	ОК- 3, 6, 13
	1	Прохождение отрезков без палок скользящим шагом.	2	
	2	Прохождение скользящим шагом с выносом палок вперед, толчком руками и ногами.	2	
	3	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе попеременным двухшажным ходом.	2	ОК- 3, 13
	Самостоятельная работа.		6	
	1	Имитационные упражнения по технике попеременного двухшажного хода.	2	
	2	Подготовка к сдаче норм по лыжной подготовке.	2	
	3	Подготовка к сдаче норм по лыжной подготовке.	2	
Тема 6.3 Техника «одновременного двухшажного» и «одновременного бесшажного» лыжных ходов.	Практические занятия.		8	ОК- 3, 6, 13
	1	Прохождение отрезков с отталкиванием палок, скольжение на обоих лыжах.	2	
	2	Подъем в гору способами: «елочкой», «полуелочкой», «скользящим шагом», «лесенкой».	2	
	3	Спуски в высокой, в средней, в низкой стойке. Торможения «полуплугом», «плугом» при спусках по прямой.	2	
	4	Прохождение дистанции с использованием «одновременного двухшажного» и «одновременного бесшажного» лыжных ходов, подъемов в гору способами:	2	

		«елочкой», «полуелочкой», «скользящим шагом», «лесенкой», спусков в высокой, в средней, в низкой стойке.		
	Самостоятельная работа.		8	
	1	Имитационные упражнения по технике «одновременного двухшажного» хода.	2	ОК- 3, 13
	2	Имитационные упражнения по технике «одновременного бесшажного» хода.	2	
	3	Подготовка к сдаче норм по лыжной подготовке.	2	
	4	Передвижение на лыжах с применением техник спусков, подъемов, торможений, поворотов.	2	
Тема 6.4 Чередование различных лыжных ходов.	Практические занятия.		4	
	1	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	ОК- 3, 6, 13
	2	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах - 3 км. (дев.) и 5 км. (юн.).	2	
	Самостоятельная работа.		4	
	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	ОК- 3, 13
	2	Передвижение на лыжах с закреплением техники перехода с одного лыжного хода на другой.	2	
Раздел 7.	Туризм.		28	
Тема 7.1 Основы туризма.	Практические занятия.		14	
	1	Групповое и личное туристическое снаряжение. Походный порядок.	2	ОК- 1, 3, 6, 13
	2	Типография и ориентирование.	2	
	3	Туристская техника: - вязка узлов; - подъем спортивным способом; - спуск спортивным способом; - переправа по бревну.	2	
	4	Установка палатки. Организация туристического быта.	2	

5	Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты.	2	
6	Доврачебная медицинская помощь: - при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава; - при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Транспортировка пострадавшего.	2	
7	Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь: - Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести; - Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе; - Акклиматизация, ее возможные последствия. - Наложение разнообразных повязок. - Искусственное дыхание.	2	
Самостоятельная работа.		14	
1	Реферат на тему: «История и развитие туризма. Виды туризма.»	2	ОК- 1, 3, 6
2	Реферат на тему: «Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.).»	2	
3	Реферат на тему: «Устройство бивака и организация питания в походе. Эстетические и гигиенические требования к месту бивака. Вынужденная остановка на ночлег.»	2	
4	Реферат на тему: «Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.»	2	
5	Реферат на тему: «Личное и групповое туристское снаряжение.»	2	
6	Реферат на тему: «Тип палаток и их постройка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.»	2	

	7	Реферат на тему: «Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.».	2	
Всего			344	

3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура», специальность 31.02.02 Акушерское дело.

3.1 Кадровое обеспечение.

Реализация ППССЗ по специальности физическая культура должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующей профессиональной сферы, является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

Спортивный инвентарь по видам спорта.

1. Легкая атлетика;

- гранаты (балванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).

2. Гимнастика:

- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);
- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);
- эспандер (2 шт.);
- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для пресса (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).

3. Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:

- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).

4. Лыжный спорт:

- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).

5. Туристический инвентарь:

- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);
- спальный мешок (4-6 шт.).

6. Другой инвентарь:

- коньки хоккейные (25-30 пар);

- коньки фигурные (6-10 пар);
- шахматная доска + набор шахмат (4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).

7. Тренажеры:

- вибромассажер (1 шт.);
- магнитная беговая дорожка (1 шт.);
- электрическая беговая дорожка (2 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- тренажер «Мульти жим» (1 шт.);
- тренажер «Наездник» (1 шт.);
- стол для армреслинга (1 шт.);
- велотренажер (1-2 шт.).

3.3. Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Агеев, А.В. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие / А.В. Агеев, А.М. Дауров, В.Е. Кульчицкий [и др.]; под редакцией Р.Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 196 с.
2. Архипова, Л.А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие / Л.А. Архипова. — Тюмень: ТюмГУ, 2017. — 80 с.
3. Бишаева, А.А., Малков В.В. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с. – (Бакалавриат).
4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова; художник А.Ю. Литвиненко. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 712 с.

5. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 15-е издание / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с.

Дополнительные источники:

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с.
2. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Омск: СибГУФК, 2017. — 72 с.
3. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, т.В. Та. — Москва: Научный консультант, 2017. — 98 с.
4. Башмак, А.Ф. Баскетбол: методические указания / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2018. — 36 с.
5. Баянкина, Д.Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина, О.В. Баянкин. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 180 с.
6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с.
7. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с.
8. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Оренбург: ОГУ, 2015. — 102 с.
9. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю.И. Воронков. — Москва: Советский спорт, 2011. — 228 с.

10. Востриков, А.А. Физическая культура: элективный курс «спортивный туризм»: учебно-методическое пособие / А.А. Востриков. — Тюмень: ТюмГУ, 2016. — 36 с.
11. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с.
12. Гришина, Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь./Ю. Гришина – Ростов н/Д.: Феникс, 2012-256 с.; (Высшее образование).
13. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с.456, ил.
14. Токарева, А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с.

Интернет – ресурсы:

[Электронно-библиотечная система IPRbooks \(www.iprbookshop.ru\)](http://www.iprbookshop.ru)

www.lib.sportedu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<https://e.lanbook.com/book/107259?category=4775>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1 Основные показатели сформированности компетенций.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их знаний и умений.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Демонстрация понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии; - демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- Умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях; - умение предлагать способы и варианты решения проблемы; - умение планировать поведение в проблемных ситуациях, вносить коррективы.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- Умение грамотно ставить и задавать вопросы; - способность координировать свои действия с другими участниками общения; - способность контролировать свое поведение; - умение воздействовать на партнера общения и др.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Формирование мотивации здорового образа жизни и требований охраны труда; - умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана; - умение осуществлять самооценку, самоконтроль; - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение выполнять	- Демонстрация правильного	- Накопительное

индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной), комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры; демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики; оценка результатов выполнения комплексов упражнений.	оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- Умение контролировать физическое состояние и работоспособность.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	- Умение передвигаться разными способам, преодолевать препятствия.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение выполнять приемы страховки и само страховки	- Умение выполнять приемы страховки и само страховки; - профилактика травматизма и умение оказать первую помощь при травмах.	- Оценивание выполнения приёмов страховки и само страховки при выполнении самостоятельных заданий на практических занятиях;
Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- Умение демонстрировать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	- Наблюдение за деятельностью обучающихся во время занятий соревновательного процесса.
Умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- Умение демонстрировать учебные нормативы по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств.	- Текущий контроль в форме защиты практических занятий; - итоговый контроль в виде дифференцированного зачета по контрольным нормативам, предусмотренных государственным стандартом.
Знания о влиянии оздоровительных систем	Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на	- Накопительное оценивание; -

физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
Знания о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Знать о самооценке, направленной на самостоятельный контроль и оценку результатов деятельности	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).

4.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в соответствии с Положением о текущем и итоговом контроле преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровитель- 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения комплексов упражнений в форме накопительного оценивания и экспертного наблюдения за учащимися; - оценка результатов учебных нормативов по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств (приложения нормативов в таблицах по видам спорта). <p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины в формате тестирования. <p>Цели итогового контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение уровня усвоения студентами учебного материала, предусмотренного

<p>ную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки. 	<p>программой дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение уровня умений по общей физической подготовке (приложение нормативов в таблице) - определение уровня умений (для выпускных групп) по общей физической подготовке в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». <p>При проведении дифференцированного зачета в формате тестирования оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся производится по следующим критериям : при выполнении заданий ставится отметка:</p> <p>«5» - за правильное выполнение более 91-100% заданий;</p> <p>«4» - за 80-90% правильно выполненных заданий;</p> <p>«3» - за 60-79% правильно выполненных заданий,</p> <p>«2» - за 40-59% правильно выполненных заданий.</p>
---	--

4.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины для студентов подготовительной и специальной медицинских групп.

В зачетные требования для студентов, отнесенных к специальному отделению входят: регулярные посещения учебных занятий, ведение дневника самоконтроля, составление и выполнение комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, составление и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики, выполнение контрольных упражнений (с учетом показаний и противопоказаний), знание теоретического раздела программы.

Критерием оценки успеваемости является также улучшение показателей контрольных упражнений в процессе обучения, повышение уровня физической работоспособности и овладение профессионально - прикладными навыками.

Контрольные упражнения для студентов специального отделения те же, что и в подготовительном отделении, которые выполняются без соревновательного метода и строго в соответствии с функциональными возможностями и с учетом противопоказаний.

Оценка эффективности занятий по физическому воспитанию у студентов специального медицинского отделения осуществляется по динамике результатов от курса к курсу.

Тесты
Для 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 толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течении 30 сек.)	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевание сердечно - сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5. Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой установки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4	Заболевание желудочно -кишечного тракта.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит	1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Кол - во раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
7	Заболевания опорно - двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 5. Верхние прием и передача волейбольного мяча	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз.

	над собой.	
--	------------	--

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

Тесты
Для уровня физической подготовленности студентов подготовительной
медицинской группы (девушки).

№	Вид упражнений	Семестр	5	Оценка 4	3
1	Бег 100 м (сек)	4 6	17.4	17.8	18.2
		8	17.2	17.6	18.0
		10	17.0	17.4	17.8
			17.0	17.4	17.8
2	Бег 2000 м (мин, сек.)	4 6	12.0	12.20	12.40
		8	11.45	12.05	12.25
		10	11.30	11.50	12.10
			11.30	11.50	12.10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4 6	145	135	120
		8	150	140	130
		10	155	145	135
			155	145	135
4	Подскоки со скалкой (раз/ мин)	4 6	115	105	95
		8	120	ПО	100
		10	130	115	105
			130	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	4 6	20	15	10
		8	25	20	15
		10	30	25	20
			30	25	20
6	Льжи	4 6	20.0	20.30	21.0
		8	19.30	20.0	20.30
		10	19.0	19.30	20.0
			19.0	19.30	20.0

Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши).

№	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	4	14.6	15.0	15.4
		6	14.4	14.8	15.2
		8	14.2	14.6	15.0
		10	14.2	14.6	15.0
2	Бег 3000 м (мин, сек.)	4	14.0	14.30	15.0
		6	13.45	4.15	14.45
		8	13.30	14.0	14.30
		10	13.30	14.0	14.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	180	170	160
		6	190	180	170
		8	200	190	180
		10	200	190	180
4	Подскоки со скалкой (раз/ мин)	4	115	105	95
		6	125	115	105
		8	135	125	115
		10	35	125	115
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	5	4	3
		6	7	6	5
		8	9	8	7
		10	9	8	7
6	Льжи (5000 м)	4	25.0	25.30	26.0
		6	24.30	26.0	26.30
		8	24.0	26.30	27.0
		10	24.0	26.30	27.0

4.4. Приложение (таблицы тестов и нормативов)

Зачетные нормативы по волейболу

ЗАДАНИЯ	I курс						II курс						III курс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15	14	18	22	12	14	18
Передача мяча в парах	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15	10	15	20	10	15	20
Подача мяча	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по лыжным гонкам

Лыжи:	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 км	-	-	-	21,3 0	19,5 0	19,3 0	-	-	-	21,0	19,3 0	18,3 0	-	-	-	20,0	19,0	18,0
5 км	29,0	28,40	28,0	-	-	-	28,1 5	25,2 0	24,3 0	-	-	-	27,0	24,40	23,30	-	-	-

Учебные нормативы по баскетболу

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча Расстояние 2,5 м; время 30 сек, время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50	-	-	-	45	50	55
Ведение, два шага, бросок	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	-	-	-	-	-	-
Штрафные броски	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы	I курса						II курса						III курса					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	14,8	14,4	14,0	17,6	17,2	16,8	14,6	14,2	13,8	17,4	17,0	16,6	14,4	14,0	13,6	17,2	16,8	16,4
Бег 500 м				2,10	2,00	1,55				2,00	1,55	1,50				1,55	1,50	1,45
Бег 1000 м	3.55	3.50	3.45				3.50	3.45	3.40				3.45	3.40	3.35			
Бег 2000 м				12,0	11,4 0	11,2 0				11,5 0	11,3 0	11,1 0				11,4 0	11,2 0	11
Бег 3000 м	14,0 0	13,4 0	13,2 0				13,5 0	13,3 0	13,10				13,4 0	13,2 0	13,0 0			
Прыжки в длину с места	180	190	200	140	150	160	190	200	210	145	155	165	200	210	220	150	16С	170

Тесты общей физической подготовки

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание и опускание туловища	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45	35	40	45	35	40	45
Подтягивание (юноши)	6	8	10				7	9	11				8	10	12			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				8	10	12				10	12	14				12	14	16
Прыжки со скалкой за 1 мин.	120	135	140	115	130	140	120	135	140	120	135	150	200	230	260	200	230	260
Сила кисти/кг	40	45	52	26	30	35	40	45	52	26	30	35	41	47	57	26	31	41

4.5 Расписание занятий дополнительного образования на 2019-2020 учебный год

№ п/ п	Название секции	Режим работы (место и время проведения)					
		Ф.И.О. руководителя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Мини-футбол	Хлопунов И.В			Мини-поле МАОУ СОШ № 31 17.40-19.00		
2	Баскетбол	Хлопунов И.В				Спортивный зал ИМК 18.15-19.40	
3	Теннис	Хлопунов И.В	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30			Спортивный зал ИМК 18.15-19.40	Спортивный зал ИМК 18.15-19.40
4	Волейбол	Хлопунов И.В	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30				Спортивный зал ИМК 18.15-19.45
5	Силовая нагрузка	Хлопунов И.В	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30			Тренажерный зал ИМК 18.15-19.40	Тренажерный зал ИМК 18.30-19.45

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура.

2019 г.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **31.02.02 Акушерское дело СПО.**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу СПО по углубленной подготовке.

Год обучения: 1-3 год, 1 – 6 семестры.

Максимальная учебная нагрузка — 344 часов, в том числе:

учебная нагрузка — 172 часа;

самостоятельная работа – 172 часа.

Цели и задачи дисциплины:

Цель - формирование знаний и умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.

Задачи:

- формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, общеобразовательном, профессиональном, социальном развитии человека;

- формирование основ здорового образа жизни.

Программа учебной дисциплины предусматривает изучение технико-тактических основ спортивных игр (волейбола, баскетбола), лыжной подготовки, легкой атлетики, основ ЛФК, спортивного туризма, а также основных традиционных оздоровительных систем, комплексов корригирующей гимнастики. Программой предусмотрено чтение лекции по физической культуре в профессиональной подготовке студентов и социокультурном развитии личности студента; проведение практических и самостоятельных занятий по дисциплине.

Практические занятия предусмотрены по следующим разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, ЛФК, корригирующая гимнастика, основные традиционные оздоровительные системы, лыжная подготовка, туризм.

Самостоятельная работа включает индивидуальные и групповые занятия в секциях; разработку и выполнение комплексов упражнений различной технико-тактической направленности по видам спорта; разработку и выполнение комплексов упражнений по развитию физических качеств (силы, координации движений, гибкости); изучение различных методик подготовки физических упражнений и написание рефератов на разнообразные тематики по разделам учебной программы.