ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

Рабочая программа
учебной дисциплины

Физическая культура

Специальность ***Акушерской дело (базовая подготовка)***

Учебный план
2016-2020

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 2
Протокол № 1 от 06.09.2016 г.
Председатель ЦМК
_____ Г.А. Визняк

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Акушерское дело (базовая подготовка)

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
_____ Л. Н. Михайлова

Составители	И.В. Родионова – преподаватель физической культуры
Рецензенты	Н. П. Понькина – заведующий отделением по специальностям Лечебное дело, Акушерское дело А.А. Супильников – первый проректор по научной деятельности НОУ ВПО МИ «РЕАВИЗ», к.м.н., доцент С.А. Коковин – руководитель «Физвоспитания» ГБОУ СПО ТСПК

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Акушерское дело (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла федерального компонента.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, утренней и адаптивной гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- составлять комплексы физических упражнений по профилактике нарушений осанки;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой;
- использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;
- правила игры в волейбол, баскетбол;
- технику выполнения основных элементов по программе;

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

В результате освоения дисциплины у будущей акушерки должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 выполненных заданий;

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой 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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
– самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе лекции практические занятия	 2 170
Самостоятельная работа студента (всего)	172
– написание рефератов	16
– составление комплексов утренней и производственной гимнастики	4
– выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики	16
– кроссовая подготовка	20
– выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки	16
– выполнение комплексов упр. на развитие координации, силы, гибкости, быстроты реакции, скоростных качеств	50
– выполнение комплексов на коррекцию фигуры	14
– практика судейства спортивных игр	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
1 курс		2		66	68	
Раздел 1. Введение в предмет. История фармакологии. Общая фармакология		2			2	
Тема 1.1. Влияние физических нагрузок на организм человека.	Содержание учебной информации. Влияние физических нагрузок на опорно- двигательный аппарат, на сердечно-сосудистую и кровеносную, на дыхательную, на эндокринную, на нервную системы, профилактическое и реабилитационное действие физнагрузок, отрицательное влияние физнагрузок					1
	Лекция № 1 «Влияние физических нагрузок на организм человека»	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на на одну из предложенных тем: «Виды физических нагрузок», «Способы самоконтроля при физических нагрузках». Работа с информационными источниками.				2	
Раздел 2. Легкая атлетика				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Старт, бег по дистанции, финиширование. Повышение уровня ОФП. Бег по дистанции 100 м.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Технические элементы бега. Старт, разбег, финиш.			2		
	Практическое занятие № 2. Старт высокий, низкий. Техника бега по дистанции. Бег 100 м.			2		

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебной информации. Техника бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Бег по дистанции 500 м.					2
	Практическое занятие № 3. Стартовый разбег. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег 100м.			2		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, приземление. Повышение уровня ОФП.					2
	Практическое занятие № 4. Техника бега на средние дистанции. Бег 500м.			2		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег 500м.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м., 500 м.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»». Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростных качеств.				2 6 4	
Раздел 3. Гимнастика				16	16	
Тема 3.1. Организация и методика проведения комплексов утренней и производственной гимнастики.	Содержание учебной информации. Разучивание и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики. Дыхательные упражнения и релаксационные. Составление комплексов упражнений и проведение на занятиях. Развитие физических качеств: гибкости, координации, силы.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Упр. с гимнастическими палками.			2		
	Практическое занятие № 8. Обучение комплексу упр. производственной гимнастики.			2		
	Практическое занятие № 9. Обучение комплексу упр. утренней гим-			2		

1	2	3	4	5	6	7
	настики. Дыхательные упр.					
Тема 3.2. Упражнения на укрепление мышечного корсета	Содержание учебной информации. Выполнение комплексов упражнений с использованием спортивного оборудования: тренажеров, резиновых амортизаторов, гантелей, скакалок, гимнастических палок на различные группы мышц. Развитие физических качеств: силы, выносливости.					2
	Практическое занятие № 10. Упр. с резиновыми амортизаторами. Релаксационные упр.			2		
	Практическое занятие № 11. Круговая тренировка на все группы мышц			2		
	Практическое занятие № 12. Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.			2		
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебной информации. Ознакомление студентов с упражнениями направленными на коррекцию телосложения. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение комплекса корригирующей гимнастики. Развитие координации и укрепление мышц.					2
	Практическое занятие № 13. Упр. на коррекцию фигуры нижней части тела с резиновыми амортизаторами. Релаксация.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Составление комплексов утренней и производственной гимнастики Выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики. Выполнение комплекса на коррекцию осанки. Выполнение упр. на коррекцию фигуры. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, координации.				2 4 4 2 4	
Раздел 4. Баскетбол				16	16	
Тема 4.1. Техника владения мячом. Передачи мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры. Стойки, перемещения игроков. Ведение мяча правой, левой рукой, приставными шагами, с изменением направления. Передачи мяча на месте, в движении, в парах. Развитие координации, быстроты и силы.					2

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 15. Правила игры. Стойки, перемещения, ведение мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах на месте; в движении. Игра.			2		
Тема 4.2. Броски мяча в корзину с близкой и средней дистанции. Бросок в движении.	Содержание учебной информации Выполнение бросков из - под кольца справа и слева одной рукой. Броски мяча со средней дистанции одной рукой справа и слева. Броски мяча в движении с броском по кольцу справа и слева. Развитие точности броска, координации движений.					
	Практическое занятие № 17. Броски мяча с места в корзину, с близкой дистанции. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Броски мяча со средней дистанции, в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Ведение мяча правой, левой рукой, приставными шагами. Броски мяча в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Броски мяча в движении. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 22. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол, судейские жесты». Выполнение упр. на развитие физических качеств: скоростно-силовых качеств, быстроты реакции. Практика судейства игры. Выполнение комплекса утренней гимнастики				2 6 4 4	
Раздел 5. Волейбол				22	22	
Тема 5.1 Верхняя и нижняя передачи мяча	Содержание учебной информации. Правила игры. Стойки, перемещения, приемы мяча. Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча. Передачи мяча через сетку в парах, в колоннах, в движении.					2
	Практическое занятие № 23. Волейбол. Правила игры. Стойки, пере-			2		

1	2	3	4	5	6	7
	мещения, приемы мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 24. Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Игра.			2		
Тема 5.2 Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Боковая подача.	Содержание учебной информации. Техника нижней прямой подачи. Подводящие упражнения. Имитация нижней подачи. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Техника верхней прямой подачи, боковой подачи. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: быстроты реакции, координации.					2
	Практическое занятие № 25. Техника нижней прямой подачи мяча. Верхняя передача через сетку. Игра			2		
	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача мяча, передача мяча сверху (зачет)			2		
	Практическое занятие № 27. Прием и передача мяча снизу. Боковая подача. Игра.			2		
Тема 5.3 Совершенствование изученных элементов волейбола.	Содержание учебной информации. Выполнение подачи в парах, через сетку. Двусторонняя игра. Совершенствование нижней прямой, верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 28. Передача мяча сверху через сетку в парах, в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Прием, передача мяча снизу (зачет)			2		
	Практическое занятие № 31. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Передача мяча через сетку (продолжение обучения).			2		
	Практическое занятие № 33. Совершенствование передачи через сетку в парах. Промежуточная аттестация в форме зачета.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры в волейбол, жесты судей, разметка площадки».				2	

1	2	3	4	5	6	7
	Судейство игры в волейбол. Выполнение упр. на развитие физических качеств: координации, быстроты, силы.				10 10	
2 курс		-		66	66	
Раздел 1. Легкая атлетика				12	12	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Беговые упражнения. ОФП.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег по дистанции, дыхание при беге. Бег 500м.			2		
Тема 1.2. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Обучение технике эстафетного бега. Бег по повороту, дыхание при беге, передача эстафетной палочки. Челночный бег. ОФП. Совершенствование бега на средние дистанции. Бег по дистанции.					2
	Практическое занятие № 3. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.			2		
	Практическое занятие № 4. Техника бега по повороту. Эстафетный бег.			2		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег 500м.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м., 500 м			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника эстафетного бега». Кроссовая подготовка.				2 10	
Раздел 2. Гимнастика				16	16	
Тема 1.1. Упражнения с использованием	Содержание учебной информации. Упражнения со спортивным оборудованием: тренажерами, резиновыми амортизаторами, гантелями, фитбольными мячами. Релаксационные					2

1	2	3	4	5	6	7
спортивного оборудования	упражнения. Дыхательные упражнения.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Упр. с резиновыми амортизаторами.			2		
	Практическое занятие № 8. Комплекс упр. с фитбольными мячами.			2		
	Практическое занятие № 9. Дыхательные упр. Релаксация.			2		
	Практическое занятие № 10. Комплекс производственной гимнастики.			2		
	Практическое занятие № 11. Упр. на верхний плечевой пояс и спину. Релаксация.			2		
	Практическое занятие № 12. Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.			2		
	Практическое занятие № 13. Упр. на коррекцию фигуры на тренажерах. Релаксация.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Пилатес, как средство коррекции фигуры». Составление комплекса утренней и производственной гимнастики Выполнение комплекса упражнений на коррекцию фигуры Выполнение комплекса производственной гимнастики. Выполнение комплекса на коррекцию осанки.				2 2 4 4 4	
Раздел 3 баскетбол				16	16	
Тема 3.1 Совершенствование броска в движении.	Содержание учебной информации. Правила игры, судейство в баскетболе. Броски в движении, штрафные броски. Ведение мяча с изменением направления. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 15. Баскетбол. Правила игры. Стойки, перемещения, ведение мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Броски мяча в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18 Штрафные броски. Игра.			2		
Тема 3.2. Совер-	Содержание учебной информации.					

1	2	3	4	5	6	7
шенствование ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: меткости, быстроты реакции, скорости.					
	Практическое занятие № 19. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 21. Броски мяча в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Судейство игры. Упр. на развитие скорости, координации, быстроты реакции. Выполнение комплекса утренней гимнастики				6 8 2	
Раздел 4. Волейбол				22	22	
Тема 4.1 Техника боковой подачи	Содержание учебной информации. Совершенствование передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Боковая подача. Двусторонняя игра.					
	Практическое занятие № 23. Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения, приемы мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Техника боковой подачи мяча. Верхняя передача через сетку. Игра			2		2
	Практическое занятие № 26. Боковая подача мяча, передача мяча сверху (зачет)			2		
	Практическое занятие № 27. Прием и передача мяча снизу. Верхняя подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Передача мяча сверху через сетку в парах, в движении. Игра.			2		
Тема 4.2 Техника нижней прямой подачи	Содержание учебной информации. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Двусторонняя игра.					

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 29. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 30. Передача мяча через сетку (продолжение обучения)			2		
	Практическое занятие № 31. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Прием, передача мяча снизу. Игра			2		
	Практическое занятие № 33. Совершенствование верхней передачи через сетку в парах. Промежуточная аттестация в форме зачета			2		
	Самостоятельная работа студентов. Судейство игры в волейбол. Выполнение упр. на развитие физических качеств: координации, быстроты, силы. Выполнение комплекса на коррекцию фигуры				6 12 4	
3 курс		-		38	38	
Раздел 1. Легкая атлетика				8	8	
Тема 1. 1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебной информации Техника бега на длинные дистанции. Дыхание при беге. Челночный бег. ОФП. Беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег по дистанции.					2
	Практическое занятие № 1. Л/а. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег на длинные дистанции, дыхание при беге. Бег 500 м.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег с различной скоростью. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».Бег1000 м.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника бега на длинные дистанции». Кроссовая подготовка. Выполнение упр. на развитие быстроты.				2 4 2	

1	2	3	4	5	6	7
Раздел 2. Гимнастика				10	10	
Тема 2.1. Обучение комплексу упр. на укрепление мышечного корсета	Содержание учебной информации. Обучение стретчинговой гимнастике. Круговая тренировка с использованием спортивных тренажеров.					2
	Практическое занятие № 5. Гимнастика. Упр. на коррекцию фигуры.			2		
	Практическое занятие № 6. Упр. на укрепление мышц спины, ягодиц. Релаксация.			2		
	Практическое занятие № 7. Стретчинговая гимнастика.			2		
	Практическое занятие № 8. Комплекс упр. с фитбольными мячами.			2		
	Практическое занятие № 9. Круговая тренировка.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Стретчинговая гимнастика». Выполнение комплекса на коррекцию осанки. Выполнение утренней гимнастики. Выполнение комплекса на коррекцию фигуры				2 4 2 2	
Раздел 3. Баскетбол				10	10	
Тема 3.1 Совершенствование элементов баскетбола.	Содержание учебной информации. Совершенствование броска в движении, штрафного броска. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: скоростно-силовых.					2
	Практическое занятие № 10. Баскетбол. Стойки, перемещения, ведение мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Дальние броски. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Штрафные броски. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Совершенствование броска в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упр. на координацию и развитие быстроты реакции. Судейство игры. Выполнение комплекса упр. на коррекцию фигуры.				4 4 2	

1	2	3	4	5	6	7
Раздел 4. Волейбол				8	8	
Тема 4.1 Совершенствование элементов волейбола.	Содержание учебной дисциплины. Совершенствование элементов волейбола: верхней и нижней передачи, нижней и боковой подачи. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Стойки, перемещения, приемы мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18 Совершенствование боковой подачи. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Судейство игры в волейбол. Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки.				6 2	
Раздел 5. Промежуточная аттестация				2		
Тема 5.1. Сдача контрольных нормативов.	Содержание дисциплины. Выполнение контрольных нормативов и выставление итоговых оценок за усвоенные умения и навыки.					3
	Практическое занятие № 19. Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачета.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки.				2	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
	Всего 344 часа, из них	**2**	**-**	**170**	**172**	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала
- тренажерный зал
- инвентарная комната
- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- фитбольные мячи
- скакалки
- резиновые амортизаторы
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- велотренажер
- беговая дорожка
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты

Технические средства обучения:
- магнитофон
- музыкальные диски с программами

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2011г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2010г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2010г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.

Дополнительные источники:

1. Глазько Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 2009г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2010г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2009.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2010. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2010г.

Интернет-источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения – выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, утренней и производственной гимнастики; – выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала; – составлять комплексы физических упражнений по профилактике нарушений осанки; – выполнять контрольные нормативы по программе; – взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой;	Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики.

– использовать полученные знания и умения длдля подготовки к профессиональной – деятельности.	
Усвоенные знания – технику безопасности на занятиях физической культурой; – комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки; – правила игры в волейбол, баскетбол; – технику выполнения основных элементов по программе; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Оценка составленных комплексов упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки, коррекцию фигуры. Судейство игры по волейболу и баскетболу.

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Акушерское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 2, очная форма обучения

Перечень лекционных занятий

№ п/п	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Влияние физических нагрузок на организм человека.	2
	Всего:	**2**

Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Технические элементы бега. Старт, разбег, финиш.	2
2.	Старт высокий, низкий. Техника бега по дистанции. Бег 100 м.	2
3.	Стартовый разбег. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег 100м.	2
4.	Техника бега на средние дистанции. Бег 500м.	2
5.	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег 500м.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м., 500 м	2
7.	Гимнастика. Упр. с гимнастическими палками.	2
8.	Обучение комплексу упр. производственной гимнастики.	2
9.	Обучение комплексу упр. утренней гимнастики. Дыхательные упр.	2
10.	Упр. с резиновыми амортизаторами. Релаксационные упр.	2
11.	Круговая тренировка на все группы мышц	2
12.	Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.	2
13.	Упр. на коррекцию фигуры нижней части тела с резиновыми амортизаторами.	2
14.	Сдача контрольных нормативов.	2
15.	Баскетбол. Правила игры. Стойки, перемещения, ведение мяча. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах на месте; в движении. Игра.	2
17.	Броски мяча с места в корзину, с близкой дистанции. Игра.	2
18.	Броски мяча со средней дистанции, в движении. Игра.	2
19.	Ведение мяча. Броски мяча в движении. Игра.	2
20.	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра.	2
21.	Броски мяча в движении. Игра.	2
22.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
23.	Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения, приемы мяча. Игра.	2
24.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Игра.	2
25.	Техника нижней прямой подачи мяча. Верхняя передача через сетку. Игра	2
26.	Верхняя прямая подача мяча, передача мяча сверху (зачет)	2
27.	Прием и передача мяча снизу. Боковая подача. Игра.	2
28.	Передача мяча сверху через сетку в парах, в движении. Игра.	2
29.	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
30.	Прием, передача мяча снизу (зачет)	2
31.	Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Игра.	2
32.	Передача мяча через сетку.	2
33.	Совершенствование передачи через сетку в парах.	2
34.	Верхняя прямая подача.	2
35.	Зачет.	2
	Всего:	**70**
	ИТОГО:	**72**

Зав. отделением Н.П. Понькина

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Акушерское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс –3, очная форма обучения

Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Бег 100 м.	2
2.	Бег по дистанции, дыхание при беге. Бег 500 м.	2
3.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2
4.	Техника бега по повороту. Эстафетный бег.	2
5.	Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м., 500 м	2
6.	Гимнастика. Упр. с резиновыми амортизаторами.	2
7.	Комплекс упр. с фитбольными мячами.	2
8.	Дыхательные упр. Релаксация.	2
9.	Комплекс производственной гимнастики.	2
10.	Упр. на верхний плечевой пояс и спину. Релаксация.	2
11.	Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.	2
12.	Упр. на коррекцию фигуры на тренажерах. Релаксация.	2
13.	Баскетбол. Правила игры. Стойки, перемещения, ведение мяча. Игра.	2
14.	Передача мяча в парах в движении. Игра.	2
15.	Броски мяча в движении. Игра.	2
16.	Штрафные броски. Игра.	2
17.	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра.	2
18.	Броски мяча в движении. Игра.	2
19.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
20.	Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения, приемы мяча. Игра.	2
21.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Игра.	2
22.	Техника боковой подачи мяча. Верхняя передача через сетку. Игра	2
23.	Боковая подача мяча, передача мяча сверху (зачет)	2
24.	Прием и передача мяча снизу. Верхняя подача. Игра.	2
25.	Передача мяча сверху через сетку в парах, в движении. Игра.	2
26.	Передача мяча через сетку (продолжение обучения)	2
27.	Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Игра.	2
28.	Зачет.	2
	Всего:	**56**
	ИТОГО:	**56**

Зав. отделением Н.П. Понькина

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Акушерское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 4, очная форма обучения

Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л/а. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег 100 м.	2
2.	Бег на длинные дистанции, дыхание при беге. Бег 500 м.	2
3.	Бег с различной скоростью. Бег 1000 м.	2
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 1000 м.	2
5.	Сдача контрольных нормативов.	2
6.	Гимнастика. Упр. на укрепление мышц спины, ягодиц. Релаксация.	2
7.	Стретчинговая гимнастика.	2
8.	Комплекс упр. с фитбольными мячами.	2
9.	Круговая тренировка. Сдача теста.	2
10.	Упр. на коррекцию фигуры.	2
11.	Силовые упр. с гантелями.	2
12.	Баскетбол. Штрафные броски. Игра	2
13.	Совершенствование броска в движении. Игра.	2
14.	Дальние броски. Игра.	2
15.	Тактика игры в защите.	2
16.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
17.	Волейбол. Стойки, перемещения, приемы мяча. Игра.	2
18.	Верхняя и нижняя передачи. Игра.	2
19.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Игра.	2
20.	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра.	2
21.	Совершенствование боковой подачи. Игра.	2
22.	Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация в форме зачета.	2
	Всего:	**44**
	ИТОГО:	**44**

Зав. отделением Н.П. Понькина