

**Аннотация**  
рабочей программы дисциплины  
**«Физическая культура»**  
специальности среднего профессионального образования  
**31.02.02 Акушерское дело (базовая подготовка)**

**Место учебной дисциплины в структуре  
программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» относится к базовым общим учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

**Цели и задачи учебной дисциплины –  
требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать (понимать):**

- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки;
- правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;
- технику выполнения основных элементов по программе
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

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

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы;
- выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и проведении массовых спортивных мероприятиях проводимых внутри колледжа.

В результате освоения дисциплины студент должен использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для укрепления и сохранения здоровья;
- для достижения жизненных и профессиональных целей;
- для активного отдыха;
- для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.

В результате освоения дисциплины у будущей акушерки должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

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 программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе комбинированные занятия практические занятия	не предусмотрены 118
Самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе	
– написание рефератов	14
– выполнение комплексов утренней гимнастики и производственной гимнастики	4
– кроссовая подготовка	8
– выполнение комплекса на коррекцию осанки	4
– выполнение упр. на коррекцию фигуры	4
– общая физическая подготовка	8
– практика судейства спортивных игр	7
– выполнение упр. на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия	2
– комплекс упр. на развитие скоростных–силовых качеств, быстроты реакции, координации	8
Промежуточная аттестация по итогам первого семестра в форме зачёта. Итоговая аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта.	

#### Содержание учебной дисциплины:

Курс – 1  
1 семестр

##### *Перечень практических занятий*

№	Наименование темы практического занятия
1.	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разбег. Бег на 60 м.
2.	Финиширование. Бег по дистанции 100 м. Метание гранаты.
3.	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции 100 м. Сдача контрольных нормативов.
4.	Дыхание при беге, бег по повороту. Бег на 500, 1000 м.
5.	ОФП. Челночный бег. Метание гранаты. Бег на 500, 1000 м.
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег 4*100м
7.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, приземление. Бег 500, 1000 м.

8.	Гимнастика. Упр. с гимнастическими палками на развитие гибкости и координации. Релаксационные упр.
9.	Упр. для коррекции нарушения осанки, на растяжку позвоночника, висы.
10.	Обучение комплексу упр. производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.
11.	Обучение комплексу упр. утренней гимнастики. Дыхательные упр. Релаксация.
12.	Упр. с резиновыми амортизаторами. Релаксационные упр.
13.	Стретчинговая гимнастика, у гимнастической стенки. Релаксация.
14.	Упр. на коррекцию фигуры нижней части тела с резиновыми амортизаторами. Релаксация.
15.	Круговая тренировка на все группы мышц. Релаксация.
16.	Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.
17.	Сдача контрольных нормативов. Комплекс производственной гимнастики.
18.	Баскетбол. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Ведение мяча.
19.	Техника ведения мяча. Броски с места со средней дистанции. Игра.
20.	Передачи мяча от груди, от плеча, из – за головы, с отскоком от пола. Броски в движении. Игра.
21.	Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Сдача контрольных нормативов. Игра.
22.	Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Броски с дальней дистанции. Игра.
23.	Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.
24.	Броски в движении с защитником. Подбор мяча под щитом. Игра.
25.	Промежуточная аттестация – зачёт

## 2 семестр

### *Перечень практических занятий*

№	Наименование темы практического занятия	
26.	1.	Броски в движении с защитником. Ведение мяча с защитником. Игра.
27.	2.	Взаимодействия игроков в защите. Игра.
28.	3.	Штрафные броски. Ведение мяча на скорость. Игра.
29.	4.	Штрафные броски. Игра.
30.	5.	Сдача контрольных нормативов.
31.	6.	Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке.
32.	7.	Передача мяча сверху, снизу. Нижняя подача. Игра.
33.	8.	Передача мяча сверху над собой, в стену. Верхняя подача. Игра.
34.	9.	Передача мяча снизу над собой, в стену. Нижняя подача. Игра.
35.	10.	Прием мяча сверху, снизу через сетку. Нижняя подача. Игра.
36.	11.	Прием мяча сверху, снизу через сетку. Игра. Сдача контрольных нормативов.
37.	12.	Нижняя подача. Нападающий удар. Игра.
38.	13.	Блокировка мяча. Тактика защиты. Игра.
39.	14.	Тактика нападения. Нападающий удар. Игра.
40.	15.	Верхняя, нижняя подача. Игра.
41.	16.	Нападающий удар. Блокировка. Игра.
42.	17.	Сдача контрольных нормативов
43.	18.	Тактика защиты. Блокировка. Игра.
44.	19.	Тактика защиты. Блокировка. Игра.
45.	20.	Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра
46.	21.	Совершенствование нижней подачи. Игра.

47.	22.	Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Передвижения, удары по мячу. Игра.
48.	23.	Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.
49.	24.	Обучение подачам и приему мяча. Игра.
50.	25.	Обучение нападающему удару. Игра.
51.	26.	Обучение парной игре. Игра.
52.	27.	Легкая атлетика. Метание гранаты с разбега. Бег 100м.
53.	28.	Бег 1000м, 2000м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
54.	29.	Метание гранаты на дальность. Бег 2000, 3000 м..
55.	30.	Метание мяча на дальность. Бег 2000, 3000 м.
56.	31.	Кроссовая подготовка. Бег 2000, 3000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.
57.	32.	Специальные беговые упр. ОФП. Бег 15 мин.
58.	33.	Сдача контрольных нормативов. Бег 2000, 3000 м.
59.	34.	Дифференцированный зачет.

**Информационное обеспечение обучения  
Перечень рекомендуемых учебных изданий,  
интернет-ресурсов и дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2015г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2015г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015.

**Дополнительные источники:**

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

### **Интернет-источники:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

