

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

Специальность 31.02.02 Акушерской дело (базовая подготовка)

**Учебный план
2021-2025**

Рассмотрена и одобрена на заседании

ЦМК № 1

Протокол № 9 от 11.05 20 21 г.

Председатель ЦМК

И.И. Антипова

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 969.

Заместитель директора по учебно-производственной работе

Л. Н. Михайлова



Составители

Эксперт

О.А.Царёва – преподаватель первой квалификационной категории

И.С.Фесенко – заведующий отделением по специальностям

Лечебное дело. Акушерское дело. Лабораторная диагностика

Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	20
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22
5	Распределение учебных часов по формам занятий	23
6	Приложения	27
7	Лист актуализации рабочей программы	29

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;

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

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

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	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента (всего)	172
– написание рефератов	16
– составление комплексов утренней и производственной гимнастики	4
– выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики	18
– кроссовая подготовка	38
– выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки	16
– ОФП	50
– выполнение комплексов упр. на развитие, силы,	14
– выполнение комплексов упр. на развитие, скоростных качеств	16
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				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Самостоя- тельная ра- бота	
		Лек- ции	Семи- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Введе- ние в предмет.		2			2	
Тема 1.1. Физическая куль- тура как средство укрепление инди- видуального здо- ровья.	Содержание учебной информации. Определение понятия «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы са- моконтроля. Ведение дневника самоконтроля.					1
	Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упраж- нений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Физическая куль- тура», «Влияние физических нагрузок на организм», «Рациональное пи- тание при занятиях физическими упражнениями».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистан- ции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных норма-					

	тивов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Прыжок длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП				6	
	Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки				2	
	Кроссовая подготовка.				4	
Раздел 3. Гимнастика				20	20	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Игра.			2		

	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Развитие координации.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра			2		
Тема 3.4. Профессионально-прикладная подготовка.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Утренняя гимнастика как форма физического развития». Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки				2 8 6 4	
Раздел 5. Волейбол				24	24	
Тема 5.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колон-					2

	нах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 17.В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 21.Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 23.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.3. Нижняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 24.Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Тема 5.4 Верхняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 26.Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

	<p>Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по волейболу».</p> <p>ОФП</p> <p>Составление комплексов утренней и производственной гимнастики выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики</p> <p>Выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>				2	
					8	
					2	
					4	
					8	
Раздел 6. Легкая атлетика				14	14	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	<p>Содержание учебной информации.</p> <p>Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ.</p> <p>Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. ОФП. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры.</p> <p>Игра в волейбол.</p>					
	Практическое занятие № 29. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 31. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 6.2. Бег на длинные дистанции.	<p>Содержание учебной информации.</p> <p>Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. и 3000 м. ОФП. Игра.</p>					
	Практическое занятие № 32. Бег 2000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Бег 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34. Кроссовая подготовка. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 35 Зачет. Учебная игра.			2		
	<p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Выполнение комплексов упр. на развитие, скоростных качеств</p> <p>ОФП</p> <p>Выполнение комплексов упр. на развитие, силы</p>				6	
					2	
					4	
					2	

	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				12	12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 1.Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 1.2. Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение комплексов упр. на развитие силы Выполнение комплексов на коррекцию осанки Выполнение комплексов упр. на развитие скоростных качеств				2 2 2 2	
Раздел 2 Гимнастика.				16	16	

Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Метание набивного мяча одной, двумя руками. Упражнения с тренажерами, с гантелями. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на фитбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Дыхательные методики оздоровления организма». ОФП Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки				2 10 4	
Раздел 3. Волейбол				28	28	
Тема 3.1	Содержание учебной информации					

Совершенствование передачи мяча сверху.	Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствование передачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 19. Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.4. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					
Тема 3.5. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие № 22. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Групповая блокировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Нижняя прямая подача мяча через сетку, по зонам. Игра.					

	Практическое занятие № 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нижняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Зачет. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					
	Написание реферата на тему: «Техника подачи мяча снизу».				2	
	Выполнение комплексов упр. на развитие силы, ОФП				4	
	Выполнение комплексов упр. на развитие скоростных качеств.				14	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики				4	
	Кроссовая подготовка				2	
	3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				6	6	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры. Игра волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2 ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					
	Составление комплексов утренней и производственной гимнастики.				2	
					2	
Раздел 2. Гимна-						

стика				8	8	
Тема 2.1 Развитие физиче- ских качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса. Упражнения с гантелями, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Обучение комплексу утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра					
	Практическое занятие № 5. Гимнастика. Строевые упражнения Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составить комплекс упражнений на развитие физического качества гибкости». Кроссовая подготовка.				2 6	
Раздел 3 Волей- бол				24	24	
Тема 3.1. Совершенствование технических эле- ментов волейбола.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					2
	Практическое занятие № 8. В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

Тема 3.2. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 12. Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 13. Взаимодействие игроков в нападении. Игра			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра.			2		
Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и блокировка мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Блокировка мяча. Игра.			2		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 17. Верхняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: « Составить комплексов на коррекцию фигуры.» Кроссовая подготовка ОФП Выполнение комплексов на коррекцию осанки. Выполнение комплексов упр. на развитие, силы,				2 2 6 4 4 6	

	Выполнение комплексов упр. на развитие скоростных качеств					
Раздел 4. Настольный теннис				6	6	
Тема 4.1 Технические эле- менты настольно- го тенниса.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника хватки ракетки. Упражнения с ракеткой: набивание мяча с разной высотой отскока, в стену, в парах. Поддачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная иг- ра.					2
	Практическое занятие № 20.Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21.Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила игры в настольный теннис». Выполнение комплексов упр. на развитие скоростных качеств Выполнение комплексов упр. на развитие силы,				2 2 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:

- гимнастические лестницы;
- турник;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- теннисные ракетки;
- секундомеры;
- скамейки;
- гантели;
- гири;
- штанги;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- тренажеры для ног и рук;
- бадминтонные ракетки;
- воланчики;
- фитнес ленты;
- фитнес мячи;
- обручи.

Технические средства обучения:

- магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Феникс 2017г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. Легкая атлетика . Академия 2016г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2016.

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. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

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 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-демонстрации студентом практических умений; - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; Методы оценки результатов: -накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; -оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-составить комплекс утренней, производственной гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -написать реферат; -знание техники двигательных действий; -знание правил спортивных игр;

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Акушерское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 2
Перечень лекционных занятий
Перечень практических занятий**

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
9.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
11.	Упражнения на фитбольных мячах. Игра.	2
12.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
13.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра	2
15.	Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
16.	Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
17.	В/б. Технические элементы волейбола. Игра.	2
18.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
19.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
20.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
21.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
22.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
23.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
24.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
25.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
27.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
28.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
29.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
30.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
31.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
32.	Бег 2000 м Игра.	2

33.	Бег 3000 м. Игра.	
34.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
35.	Зачет. Учебная игра.	2
	Всего	70
	Итого	72

Зав. отделением

И.С.Фесенко

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

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Нападающий удар. Игра.	2
23.	Блокировка мяча. Игра.	2
24.	Групповая блокировка. Игра.	2
25.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
26.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
27.	Нижняя прямая подача по зонам. Игра.	2
28.	Зачет. Учебная игра.	2
Всего		56

Зав. отделением

И.С.Фесенко

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Акушерское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 4
Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
5.	Гимнастика. Строевые упражнения Игра.	2
6.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
7.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
9.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
10.	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках. Игра.	2
11.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
12.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
13.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
14.	Сдача зачета. Игра.	2
15.	Нападающий удар. Игра.	2
16.	Блокировка мяча. Игра.	2
17.	Верхняя подача мяча. Игра	2
18.	Верхняя подача мяча по зонам. Игра	2
19.	Сдача контрольных нормативов. Ира.	2
20.	Настольный теннис. подача мяча справа, слева. Игра.	2
21.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
22.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	44

Зав. отделением

И.С.Фесенко

к рабочей программе учебной дисциплины
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
	1 курс		
1	Раздел 1. Введение в предмет.	Лекционные занятия, Беседа. Обсуждения	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Дифференцированное разноразовное обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
3	Раздел 3. Гимнастика	Дифференцированное. Работа в малых группах	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
4	Раздел 4. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
5	Раздел 5. Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разноразовное	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
	2 курс		ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
7	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разноразовное обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
8	Раздел 2 Гимнастика.	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разноразовное	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13
9	Раздел 3. Волейбол	Соревновательный, изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 1, ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13

10	Раздел 4 Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 1,ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК5 ,ОК6, ОК7, ОК8, ОК9,ОК ОК10, ОК 11, ОК 12, ОК13
	3 курс		
11	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1,ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК5 ,ОК6, ОК7, ОК8, ОК9,ОК ОК10, ОК 11, ОК 12, ОК13
12	Раздел 2. Гимнастика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 1,ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК5 ,ОК6, ОК7, ОК8, ОК9,ОК ОК10, ОК 11, ОК 12, ОК13
13	Раздел 3 Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материа- ла, коммуникативные,	ОК 1,ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК5 ,ОК6, ОК7, ОК8, ОК9,ОК ОК10, ОК 11, ОК 12, ОК13
14	Раздел 4. Настольный теннис	Игровые методы, изучение и закрепление нового материа- ла, коммуникативные,	ОК 1,ОК 2, ОК 3. ОК 4, ОК5 ,ОК6, ОК7, ОК8, ОК9,ОК ОК10, ОК 11, ОК 12, ОК13

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за акту