

**УСМАНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

31.02.02. Акушерское дело

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 969 от 11.08.2014 года, зарегистрировано Министерством юстиции (регистрационный № 33880 от 26.08.2014 года) по специальности среднего профессионального образования 31.02.02. Акушерское дело

Организация-разработчик: Усманский филиал ГАПОУ
«Липецкий медицинский колледж»

Разработчик:

(подпись)

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

ОДОБРЕНА
ЦМК Общеобразовательных
ОГСЭ ЕН учебных дисциплин
Протокол №10 от 3.06.2021г.
Председатель ЦМК

_____ И.П. Курьянова

Рекомендована к утверждению методическим советом Усманского филиала ГАПОУ
«Липецкий медицинский колледж»
Протокол № 10 от «15» 06 2021 г.
Председатель методического совета
Директор Усманского филиала
ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж»

_____ М.В. Сони́на

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

31.02.02. Акушерское дело

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
В том числе:	
Практические занятия	<i>170</i>
Лекционный материал	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
В том числе:	
Составление комплексов упражнений	
Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Разделы	Всего часов	II курс	III курс	IV курс
Теория	2	2	-	
Легкая атлетика	40	14	14	12
Гимнастика	18	8	10	-
Баскетбол	30	12	6	12
Волейбол	42	16	16	10
Лыжная подготовка	30	12	8	10
Футбол	10	10	-	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
				2
	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Содержание		2	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества		1
	Самостоятельная работа			
	1.	Написание рефератов	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		10	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	

	2.	Эстафетный бег 4*100	2	
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	4.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		8	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		8	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	

	2.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2		
	3.	Совершенствование техники прыжков в высоту	2		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		8		
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2	
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
	Практические занятия				
	1.	Воспитание выносливости.			
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		8		
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
		Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
		Самостоятельная работа		40	
	1.	Составление комплексов упражнений.	10		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	20			
3.	Написание рефератов.	10			
Раздел 3. Гимнастика			18		
Тема 3.1. Акробатика и	Содержание		6		

вольные упражнения. Примеры страховки.	1.	Обучение группировки из положения, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад.		
	2.	Строевые упражнения на месте и в движении .Перестроения.		
	3.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Мост.		
Практические занятия				
	1.	Овладение техникой кувырков вперед, назад, стойки на голове, руках. Мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. Приемы страховки.		
Тема 3.2. Лазание по канату	Содержание		6	
	1.	Обучение технике лазания по канату в три приема.		
	2.	Обучение технике лазания по канату с помощью ног.		
Практические занятия				
	1.	Овладение и закрепление техники лазания с помощью ног, в три приема, на время и без учета времени.		
Тема3.3 Акробатика. Элементы художественной и ритмической гимнастики.	Содержание.		6	
	1.	Сдача контрольных нормативов: Акробатика, равновесие на одной ноге, старт пловца, кувырок вперед, перекал назад в стойку на лопатках, перекалом вперед встать в О.С.		
	Практические занятия			
	1.	Элементы художественной гимнастики		
	2.	Элементы ритмической гимнастики		
Самостоятельная работа		18		
	1.	Составление комплексов УГГ, правила соревнования, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		
Раздел 4. Баскетбол			30	
Тема 4.1. Техника	Содержание		6	

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Практические занятия			6	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		6	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Практические занятия				
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	6	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		10	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
Практические занятия				

	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	8	
	1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	30	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. 2. Написание рефератов.		
Раздел 5. Волейбол		42	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	10	
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практическое занятие		

	1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	10	
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2
	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
	Практическое занятие		
	1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание	10	
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		
	1. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	12	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		2
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		

	Самостоятельная работа	42	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	20	
	2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	8	
	3. Написание рефератов.	14	
Раздел 6. Лыжная подготовка		30	
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание	8	
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		
	1. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	4	
	2. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание	10	
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		

	Практические занятия			
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
	2.	Воспитание выносливости.	4	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия			
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4		
Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		6	
	1.	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге.		2
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
Практические занятия		6		
	1.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.		

	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
		Самостоятельная работа	30	
	1.	Написание рефератов		
	2.	Занятие в спортивных секциях		
	3.	Составление комплекса упражнений		
	4.	Подготовка презентаций на различные темы по физической культуре.		
Раздел 7. Футбол			10	
Тема7.1Техника передвижения остановок, поворотов, стоек.	Содержание		4	
	1.	Совершенствование техники овладения мячом.		
	2.	Движение с мячом.		
	3.	Упражнение на выносливость, скорость.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
	2.	Подвижные игры с мячом		
Тема7.2.Техника ударов по мячу и остановок мяча.	Содержание		6	
	1.	Скоростно-силовые упражнения.		
	2.	Упражнения на ускорение.		
	2.	Подвижные игры с мячом		
	Практические занятия.			
	1.	Совершенствование техники удара по мячу		
	2.	Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.		
	3.	Зачетные занятия по ОФП.		
		Самостоятельная работа	10	

	1.	Правила соревнований.		
	2.	Выполнение комплексов упражнений		
	3.	Составление комплексов упражнений.		
		Итого	344	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2019 г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019 г.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019 г.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2019 г.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019г.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2019г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019г.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2019г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.