

«Утверждена»
Научно-методическим советом
Протокол № 3
« 15 » 15 2022 г.



Составлена в соответствии с
Государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки студентов специальности
34.02.01

Зам. Директора по УМР
Л.Б. Вторушина
« » 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Составитель: преподаватель Андреев А.П.

Рассмотрена на заседании
общепрофессиональных
дисциплин

« 15 » ноября 2022г.

Протокол № 3

Председатель ЦМК

Департамент здравоохранения правительства ЕАО
Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение «Биробиджанский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Биробиджан -2022

Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОГПОБУ «Биробиджанском медицинском колледже», реализующая образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке медицинских работников по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В преподавании курса " Физическая культура" необходимо учитывать теоретические знания, полученные студентами по предмету " Основы здорового образа жизни", а также анатомии, физиологии, психологии и других медицинских наук.

Программа физической культуры предусматривает теоретическую подготовку, общую физическую подготовку, спортивное совершенствование, профессионально - прикладную подготовку.

Содержание учебного материала каждого раздела программы имеет преемственность с программой физической культуры общеобразовательной школы и базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретенных в школе и на II и III курсе колледжа.

Каждый из разделов составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки (двигательные действия), составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и прикладных навыков, требований к студентам.

Исходя из условий учебного заведения и контингента студентов, предлагаются следующие программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, марш - бросок, туризм, основы профессиональной подготовки. Рекомендуется 50% и более занятий проводить на открытом воздухе, используя для этого зеленые зоны отдыха, тропы здоровья и т. д.

В программе указано на развитие каких качеств необходимо обратить особое внимание и даны варианты упражнений. Для целенаправленного развития двигательных качеств,

способствующих успешному овладению двигательными умениями, навыками и расширению функциональных возможностей организма студентов, преподаватель подбирает и использует из них с учетом контингента и условий учебного заведения.

Повышению эффективности учебного процесса способствует активизация мыслительной и двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности студентов. Поэтому важно, чтобы студенты понимали смысл и значение выполняемых действий, физических упражнений.

Приобретенные знания, умения и навыки должны способствовать решению важнейшей задачи физической культуры - формированию у студентов устойчивого интереса к физической культуре и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время и в различных условиях.

Профессиональная подготовка для студентов медицинского колледжа предусматривает вооружение знаниями по здоровому образу жизни, влиянии физических упражнений на различные органы и организм в целом: о профилактическом и лечебном действии физических упражнений, основам массажа и самомассажа; приобретение умений и навыков в проведении индивидуальных и групповых занятий различной направленности.

Оценка успеваемости по предмету "Физическая культура" выводится по данным текущего контроля и специальной проверки знаний.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и практических навыков; разносторонняя физическая подготовка и результаты выполнения контрольных нормативов и упражнений, предусмотренных программой, а также посещаемость студентами учебных занятий.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована:

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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 110 часов.

КОМПЕТЕНЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>	<p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

**Тематический план учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
	Теория и практика физической культуры		
	Содержание	2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры 3. Физическая культура в структуре профессионального образования 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года 		1
	Самостоятельная работа	6	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> • Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. <ul style="list-style-type: none"> • Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). • Рекомендуемые 		

		<p>средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). • Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно – тренировочного занятия с группой студентов ит.п.) 		
Раздел 2. Легкая атлетика			28	
Содержание			2	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Обучение техники прыжка в длину с места Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	2.			
	3.			
	4.			
	Практические занятия		4	
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2		
2.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	2		
Содержание		2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	1. 2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		2

Прыжки в длину способом «согнув ноги»	3. 4.	(старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике		
	Практические занятия		2	
	1. 2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега Закрепление техники выполнения общих физических упражнений Закрепление практики судейства	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание		2	
	1. 2. 3. 4.	Овладение техникой бега на средние дистанции Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега Способом «согнув ноги» Повышение уровня ОФП Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике		3
	Практические занятия		4	
	1. 2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжок в длину с разбега	2 2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Содержание		2	
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практические занятия		2	
	1.	Воспитание выносливости		
Тема 2.5 Бег на	Содержание		2	

короткие, средние и длинные дистанции	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		3
	2.			
	3.			
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	2.		2	
Самостоятельная работа		2		
1.	Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	2		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание		4	
	1.	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	2.			
	Практические занятия		6	
1.	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	2		
2.		2		
3.		2		
Раздел 4. Баскетбол			22	

	Содержание		2	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		2
	2.			
	3.			
	Практические занятия		2	
	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		4	
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения -2 шага – бросок».		
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в Защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3
	2.			
	3.			
	4.			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Перемещение в защитной стойке баскетболист, правила игры в баскетбол.		
Тема 4.4 Совершенствование Техники владения	Содержание		6	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
2.				

баскетбольным мячом.	3.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	4.			
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 5. Волейбол			16	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	2.			
	3.			
Практическое занятие		2		
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в Волейболе.		
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после нее	Содержание		2	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной		2
	2.			
	3.			
4.				

		игре.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, Прием с подачи, учебная игра		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	Содержание		2	
	1. 2. 3.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание		2	
	1. 2. 3.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		3
Раздел 6. Лыжная подготовка			24	
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спуска в основной стойке	Содержание		4	
	1. 2. 3.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно – тренировочном круге.		2

	Практические занятия		4	
	1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	
	2.	Обучение и закрепление техники подъема и спусков	2	
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, Подъемов «полуелочкой» и «елочкой»	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке» Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно – тренировочном круге.		2
	2.			
3.				
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости	2	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного Хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		3
	2.			
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге		
Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание		2	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней		3
	2.			
	3.			
	4.			

		крутизны Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: Девушки 3 км, юноши 5 км		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение Комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 7. Итоговое занятие. Дифференцированный зачет			2	
		Итого	110	

Содержание программы.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Студент должен знать:

Классификацию видов легкой атлетики, профилактику спортивного травматизма, оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики, роль разминки в профилактике травм, правила проведения самостоятельной разминки и разминки с группой, подбор упражнений, технику выполнения упражнений, оборудование мест занятий и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Студент должен уметь:

Выполнять специальные и подготовительные упражнения.

1. Специальные беговые упражнения: бег прыжками, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.
2. Специальные упражнения прыгуна: многоскоки (10-12-14), прыжки с места толчком одной ногой, прыжки с одного и двух шагов, прыжки на беговой дорожке по 3 или 5 шагов серийно, прыжки в длину с короткого или полного разбега, через планку высотой 20 - 50 см. -10-15 прыжков.
3. Спортивные и подвижные игры, контрольные соревнования.
4. Упражнения для метателя: броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками от груди, из-за головы, с низу, через голову, метание теннисных мячей.
5. Бег на короткие дистанции: бег с высокого старта, мелкими подскоками вверх-вперед, многоскоки с направленным отталкиванием, повторный и переменный бег на 40 - 60 м., эстафетный бег, бег со старта, по повороту, финишное усилие.
6. Бег на средние дистанции: совершенствование техники бега на средние дистанции, тренировки в кроссовом беге, кроссовый бег с ускорением по 50 - 60 м.
7. Прыжки в длину с разбега: прыжки с разбега в 4- 6 шагов с отталкиванием от грунта, прыжки с места толчком одной ноги, прыжки на беговой дорожке серийно на 3 или 5 шагов.
8. Метание гранаты: обучение держанию и выбрасыванию гранаты, метание камней, метание в насыпь из-за головы, метание из положения стоя левым боком к направлению метания, метание с 3 - 5 шагов полного разбега.
9. Толкание ядра: держание, положение туловища, рук, ног перед началом толкания.

Развивать двигательные качества: упражнения на гимнастических снарядах, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах, кроссовый бег по пересеченной местности.

Требования к студентам:

1. Знать основы спортивной тренировки.
2. Выполнять разминку и набор упражнений
3. Выполнять учебные нормативы
4. Принимать участие в 1- 2 соревнованиях

Раздел 2. Баскетбол.

Студент должен знать:

Основы техники и тактики игры, классификацию спортивных игр, правила соревнований, проведение разминки, судейства, понятие о системе ведения игры в нападении и защите.

Студент должен уметь:

Выполнять специальные подготовительные упражнения:

Для кистей рук: сгибание, разгибание, вращение, разведение пальцев.

Перемещения бегом, приставными шагами (вправо, влево и спиной вперед), подскоками, прыжками, шагом; прыжки с места толчком двумя ногами: вверх, вверх - вперед, вверх- назад и т. д.; спрыгивание с высоты с последующим прыжком вверх; прыжки в движении толчками, одной ногой, с доставанием предметов, щита, корзины; упражнения с мячами различного веса и объема; броски на расстояния, перебрасывания через себя назад и вперед, переводы вокруг туловища, переводы мяча из руки в руку, между ногами, подбрасыванием мяча ногой с ловлей руками, перебрасывание мяча через себя наклоном вперед и махом руки между ногами, жонглирование двумя и тремя мячами.

Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в "защитной стойке", приставными шагами и прыжком, бег- ускорение- остановка " в два шага", бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительным сигналам, повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой на месте, в движении, ловля в прыжке мячей, летящих с различных направлений на различных уровнях и с различной скоростью. Передача мяча двумя и одной рукой сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением "противника". Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой с места и движением после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски. Сочетание приемов: рывок- ловля двумя руками- остановка, в два шага- передача двумя руками от груди; передача с места с шагом вперед- рывок- ловля с остановкой в два шага- передача; ловля на месте с шагом вперед- ведение по прямой- остановка прыжком- передача; ловля в движении- ведение с изменением направления- остановка- поворот-передача; ведение- бросок в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой после двух шагов с близкого расстояния. Различные другие сочетания с применением ловли, передач, ведения, остановок, финишей, рывков и бросков в корзину. Индивидуальные действия в нападении и защите: уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом, выбор места в нападении для получения мяча, финт с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением в другую с последующей передачей, броском мяча в корзину, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места в защите для перехвата мяча, держание центрального игрока, овладение мячом при отскоке от щита или корзины, выбивание и вырывание, перехваты мяча. Коллективные действия в нападении, поспешное нападение, быстрый прорыв, нападение одним и двумя центрами, заслоны, наведения. Коллективные действия в защите, личная защита в своей зоне и прессинг, зонная защита (2*1*2; 3:2; 2:3; 1*3*1), понятие о смешанной защите и зонном прессинге.

Развивать двигательные качества: Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф

пгтанги), прыжки в глубину, высоту, игровые занятия на передачи, ведение мяча, броски с применением метода стимулирования (стимул- мяч, стимул- партнер и т. д.), акробатические упражнения, многократные прыжки, упражнения со скакалкой, подвижные игры, эстафеты.

Требования к студентам:

1. Знать правила и технические приемы игры.
2. Уметь выполнить любой прием техники, названный преподавателем.
3. Выполнить учебные нормативы.

Раздел 3. Волейбол.

Студент должен знать:

Основы техники и тактики игры, классификацию спортивных игр, правила соревнований, проведение разминки, судейства, понятие о системе ведения игры в нападении и защите.

Студент должен уметь:

Выполнять специальные подготовительные упражнения: ходьба с различной скоростью вперед, боком, спиной, передвижения переставными шагами, правым, левым боком, вперед, назад, в стойке волейболиста; бег с изменением направления; перемещения в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты; остановка по сигналу, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, упор разведенными пальцами в стенку, не касаясь ладонями, пружинящие отталкивания с опорой только на кончики пальцев; упор лежа на разведенные пальцы, сгибание и разгибание рук с активным сжатием пальцев в кулак и резким их распрямлением; верхняя передача в парах, стоя на месте и с перемещением на площадке; метание теннисного мяча через сетку в прыжке; упражнения с набивными, баскетбольными мячами; подвижные игры; волейбольная акробатика (перекаты на левый бок, на спину), выпады, полувывады; упражнения с отягощением, специальные комплексы упражнений. Выполнять технику игры:

В нападении: разбег в 1, 2, 3 шага, напрыгивание, толчок, удар по мячу.

Нападающий удар: прямой, по ходу, с переводом.

Подачи мяча: с низу, верхняя прямая и боковая.

В защите: стойка волейболиста - низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами, вправо, влево, назад, выпады в различных направлениях. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками, через сетку, стоя спиной к ней. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка. Выполнять тактику игры:

Выбор игроком места для получения мяча, варианты нападения и защиты, игра.

Требования к студентам:

1. Знать правила игры и судейства.
2. Выполнять учебные нормативы.
3. Уметь провести соревнования между командами учебных групп.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Студент должен знать:

Историю и классификацию лыжного спорта. Оздоровительное, прикладное и оборотное значение лыжной подготовки. Одежду обувь, инвентарь лыжника. Особенности личной гигиены Предупреждение обморожений. Лыжные мази и смазку лыж.

Студент должен уметь:

Проводить тренировки: передвижение 2х шаговым ходом (без палок, с палками). Передвижение одновременным бесшаговым ходом (под уклон, на равнине). Стартовый вариант одновременного одношагового хода (под уклон, на равнине). Основной вариант одновременного одношагового хода, передвижение одновременным 2 х шаговым ходом. Передвижение попеременным 4 х шаговым ходом. Передвижение полуконьковым ходом (повороты с переступанием по кругу, по восьмерке, по прямой). Передвижение коньковым ходом без отталкивания (маховыми движениями рук, без работы рук, прохождение узкой, широкой «елочкой») Прохождение поворотов с удлиненным шагом внешней к повороту ногой (по кругу, повороту, «змейкой»). Прохождение участков дистанции по пересеченной местности. Прохождение дистанции с нарастающей скоростью по изученным лыжным ходам.

Зачетные требования:

1. Знать основу методики занятий лыжным спортом.
2. Провести занятия с малой группой.
3. Выполнить нормативы

Тест для определения комплексной оценки физической подготовленности студента.

При тестировании необходимо охватить по возможности большое количество функциональных систем и мышечных групп. Система оценивания должна соответствовать подтягиванию слабых сторон физической подготовленности человека (гармония физического развития).

В состав тестов для студентов медицинского колледжа вошли следующие упражнения:

- бег 1000м
- прыжки в длину с места
- подтягивание на перекладине (юноши)
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Пробег дистанции 1000 м. предъявляет определенное требование к аэробно- анаэробным возможностям организма, к состоянию кардио- респираторной и гормональной систем, к работе мышц ног, спины, живота.

Прыжок в длину позволит оценить скоростно- силовые координационные возможности человека, а также концентрацию внимания.

Результаты подтягивания на перекладине и отжимания будут характеризовать работу в силовом режиме мышц рук и плечевого пояса.

Таким образом перечисленные упражнения охватывают широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей человека и будут достаточно полно характеризовать уровень его физической подготовленности. Тестируемый, выполняя тестовые упражнения получает в каждом из них очки, соответствующие показанному результату.

Суммируя эти очки, набранные в тех упражнениях, получаем общее количество очков, по которому в соответствии с таблицами, определяется уровень физической подготовленности. Использование данного теста позволит ввести понятие "двигательный возраст" человека (таблицы прилагаются).

Использование для оценки уровня физической подготовленности студентов разработанной оценочной шкалы, позволит учитывать индивидуальные морфофункциональные особенности студентов, компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими и супер - высокими результатами в других, оценить степень гармоничности физического развития студентов медицинского колледжа, повысить мотивацию при выполнении тестовых упражнений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса ит.д.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

- <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
 9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
 10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
 11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
 12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
 13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.
 14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

