

Управление здравоохранения правительства
Еврейской автономной области
Областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение
«Биробиджанский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 34.02.01 «Сестринское дело»

Биробиджан – 2020

«Утверждена»
научно-методическим советом
Протокол №
« 31 » 12 2020 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
« 31 » 12 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 34.02.01 «Сестринское дело»

Составитель: преподаватель А.П. Андреев

Рассмотрена
на заседании ЦМК
« 30 » октября 2020 г.
Общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 2
Председатель ЦМК
О.В. Калинина

Пояснительная записка.

Физическая культура студентов Биробиджанского медицинского колледжа является составной частью системы воспитания и образования будущего медработника.

Целевой установкой предмета "Физическая культура" является подготовка грамотного специалиста способного правильно дать оценку состояния здоровья и физического развития человека владеющего знаниями по основам здорового образа жизни, навыками применения физических упражнений с целью профилактики заболеваний, навыками в организации и проведении соревнований и походов выходного дня.

Исходя из этого, задачи физической культуры:

- всестороннее физическое развитие на основе учебной программы физической культуры;
- организация оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности;
- воспитание сознательной дисциплины, смелости, решимости, упорства целеустремленности, профессионально - прикладной физической подготовки;
- формирования у студентов навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и использования средств физической культуры для профилактики заболеваний и организации здорового образа жизни.

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 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.

Программа предмета рассчитана на 348 часа, включающая 174 аудиторных часа и 174 часа для самостоятельной работы (составление комплексов упражнений, занятия по оздоровительным методикам, написание рефератов, работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности).

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям: 060501.51 «Сестринское дело»

Примерная 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 348, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа; самостоятельной работы обучающегося 174 часа

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление комплексов упражнений	87
Реферат	87
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	

Содержание программы

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	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры			
	Содержание		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1. 2. 3. 4. 5.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры Физическая культура в структуре профессионального образования Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		1
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Тематика рефератов: • Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. • Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). • Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		

		• 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			60	
Содержание			4	
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		2
	2.			
	3.	Обучение технике прыжка в длину с места		
	4.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	2.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		
	Содержание		4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Повышение уровня ОФП		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега		

	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		
	3.	Закрепление практики судейства		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание		6	
	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		6	
	1. 2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Содержание		4	
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практические занятия		4	
	1.	Воспитание выносливости		
Тема 2.5 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание		4	
	1. 2. 3.	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
	Практические занятия		4	
	1. 2. 3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Самостоятельная работа		30	
	1.	Составление комплексов упражнений		
	2.	Совершенствование техники		

		бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
	Раздел 2. Баскетбол		74	
	Содержание		8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча,		2
	2.	передачи и броска мяча с места.		
	3.	Основные направления развития физических качеств Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
	Практические занятия		8	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание		8	
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения -2 шага – бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		10	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска,		3
	2.	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	3.	Совершенствование техники выполнения перемещения в		
	4.	Защитной стойке баскетболиста.		
		Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Перемещение в защитной стойке баскетболист, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4 Совершенствование Техники владения баскетбольным	Содержание		10	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных		

мячом.	3.	нормативов: «ведение – 2 шага-бросок».		
	4.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		38	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол			102	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание		14	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и		2
	2.	нижней передачи мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		14	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в Волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после нее	Содержание		14	
	1.	Обучение технике нижней		2
	2.	подачи и приема после нее. Выполнение техники		
	3.	перемещения, стоек, верхней и		
	4.	нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие		14	
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, Прием с подачи, учебная игра		
Тема 4.3. Техника	Содержание		12	

прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	1. 2. 3.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практическое занятие		12	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание		12	
	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		12	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		3
	Самостоятельная работа		52	
	1. 2.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 5. Лыжная подготовка			68	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спуска в основной стойке	Содержание		8	
	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		8	
	1.	Обучение и закрепление		

		техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление техники подъема и спусков		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, Подъемов «полуелочкой» и «елочкой»	Содержание		10	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного		2
	2.	хода, спуска в «основной стойке»		
	3.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно – тренировочном круге.		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Содержание		10	
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного Хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге		
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание		6	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном		3
	2.	круге.		
	3.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном склоне.		
	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		6	

	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		34	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение Комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			36	
	Содержание		6	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов		
	Практическое занятие		6	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 5.2. Методы контроля Физического состояния здоровья, самоконтроль	Содержание		6	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		
	Содержание		8	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные		2

	методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие	8	
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 5.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание	4	
	1. Ознакомление с методикой поведения коррегирующей гимнастики. 2. Обучение коррегирующей гимнастики(формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. 3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). 4.		2
	Практическое занятие	4	
	1. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	Самостоятельная работа	18	
	Всего:	348	

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. 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

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. 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 птанги), 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 5. Атлетическая гимнастика

Студент должен знать:

Историю развития атлетической гимнастики. Основные принципы и методики. Физиологическое и физическое воздействие занятий на организм. (мышечную, сердечно - сосудистую, костную). Основные причины травм и их профилактика на занятиях. Терминологию, составление комплексов различной направленности: раздельные тренировки, развитие отдельных групп мышц, их гармоничное развитие. Основы самоконтроля и самостоятельных занятий. Составление комплексов с учетом конституционных особенностей и генотип. Правила гигиены.

Студент должен уметь:

Проводить вводные упражнения направленные на разогрев мышц. Выполнять упражнения с отягощениями. Правильно определять тренировочные веса.

- разведение рук с гантелями в положении сидя и лежа;
- жим штанги разными хватами;
- приседания со штангой;
- поднимание туловища для мышц пресса из положения лежа на скамье при закрепленных ногах;
- становая тяга;
- повороты туловища вправо влево;
- подтягивание на перекладине широким и узким хватом.
- наклоны вперед со штангой на плечах;
- подъем ног в висе;
- использовать приемы; предпочтения, суперсерий.
- уметь выполнять упражнения на релаксацию.

Требования к студентам:

1. Знать основы силовой спортивной тренировки
2. Выполнять разминку и набор упражнений
3. Выполнять учебные 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 ПРИМЕРНОЙ 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 и т.д.

Информационное обеспечение обучения:

Содержание теоретической части позволяет оценить знания студентов по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
- выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
- выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;
- контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);
- выполнять приемы оздоровительного массажа;
- выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном

оборудовании;

- выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

Основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева - М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред Г.С. Никифорова - М.: СПб.: «Питер», 2006.

Дополнительная литература

1. Абрамова Т.Б. Кодекс здоровья - М., 2001
2. Булгакова Н.Ж. Павание. Учебник для вузов - М., 2001
3. Методические рекомендации учителям физической культуры и медицинским работникам.
4. Гогоулан М. Как быть здоровым. - М., 2002
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура - М., 2001
6. Леонова О.П. Шейпинг. - М. 2002
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней -М., 2000
8. Мартынов С.М. Иллюстрированная энциклопедия массажа - М., 2000
9. Настольная книга учителя физической культуры - М., Погадаев Г.И.Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: уч. пособие. В.Ю. Волков. Л.М. Волкова - СПб.. 1998
10. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека - М., 2002
11. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики. Научно - методический сборник- М., 2004.
12. Холодов Ж.К.. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. - М., 2001

