

Министерство здравоохранения Иркутской области
Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Иркутский базовый медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

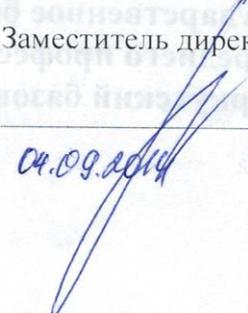
общеобразовательной учебной дисциплины

ОДб.08 Физическая культура

для специальности 34.02.01 Сестринское дело
базовый уровень подготовки
на базе основного общего образования

Рассмотрено и одобрено
на заседании ЦМК
ОГСЭ дисциплин
Протокол № 1
от « 4 » сентя 20 14 г.

Председатель 
В. Г. Тюкачев

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР

М. В. Гилёва

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 502.

Автор: Фёдорова Т. С., преподаватель ИБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Тематический план и содержание учебной дисциплины
4. Спортивный инвентарь по видам спорта
5. Информационное обеспечение обучения.
6. Контрольные упражнения для студентов основной медицинской группы

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОДб.08 Физическая культура

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовый уровень подготовки на базе основного общего образования. Рабочая программа учебной дисциплины может быть рекомендована к практическому использованию в Иркутском базовом медицинском колледже и других средних медицинских учебных заведениях.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в т.ч.:

- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Структура и содержание учебной дисциплины

Объем дисциплины в виде учебной работы:

Вид научной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) вт.ч:	117
<i>теоретические занятия</i>	8
<i>практические занятия</i>	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Студент должен знать:

- технику выполнения прыжка в длину с места;
- технику выполнения низкого старта и бег на короткие дистанции;
- правила игры «Лапта».

Студент должен уметь:

- владеть изученным материалом.

Раздел 2. Гимнастика.

Студент должен знать:

- комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений).

Студент должен уметь:

- составить и провести комплекс упражнений на разные группы мышц.

Раздел 3. Волейбол.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику выполнения подачи, приема и передачи мяча;
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении.

Студент должен уметь:

- совершенствовать элементы, изученные на уроках;
- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 4. Бадминтон.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Студент должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 5. Народные игры

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Студент должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

	Бег в чередование с ходьбой 15,20 минут		
1. Совершенствование техники бега с высокого старта 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств	1.Выполнение подготовительных упражнений 2.Пробегание отрезков 10 через 10 ; 15 через 15 ; 30 через 30 3.Выполнение прыжков через предметы Самостоятельная работа: Бег в чередование с ходьбой и выполнением упражнений 20-30 минут	2 1	
1. Контроль скоростных качеств 2. Контроль скоростно-силовых качеств	1.Контрольные выполнения упражнения: Бег 60 на результат – девушки Бег 100 на результат – юноши 2.Выполнение упражнения : прыжок в длину с место на результат Самостоятельная работа: Кроссовый бег 15-20 минут	2 1	
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости	1.Выполнение комплекса упражнений для разминки 2.Равномерный бег 15 минут -девушки , 20 минут - юноша 3.Выполнение комплекса упражнений для мышц ног, туловища Самостоятельная работа: Составить комплекс для разминки	2 1	
1. Совершенствование выносливости 2. Совершенствование силовой выносливости	1.Выполнения упражнений в чередовании с ходьбой и бегом 2.Ускорение с высокого старта 15, 30 м 3.Равномерный бег 15 минут –девушки , 20 минут –юноши 4.Выполнения упражнений на снарядах	2	
1. Контроль физического качества - выносливости 2.Совершенствование координации и ловкости	1.Котрольное выполнение упражнения Бег 300 м – девушки Бег 500 м – юноши 2.Игра в футбол	2	
	Раздел 2.2. Бадминтон		
1.Изучение техники приемов игры. 2.Изучение техники подачи 3.Изучение правил игры и судейства	1.Показать способы держание ракетки 2.Выполнение передвижения 3.Выполнение техники подачи: короткая, высоко-далекая, плоская 4.Учебная игра 5.Судейства Самостоятельная работа: Читать правила игры	2 1	
1.Изучение техники ударов 2.Совершенствование техники приемов	1.Выполнять подачи 2.Выполнение ударов: Слева, справа, сверху, снизу. 3.Учебная игра 4.Судейство Самостоятельная работа: Читать правила судейства	2 1	
1.Изучение техники	1.Выполнение подачи	2	

СМЭШ 2.Совершенствование техники подач	2.Выполнение ударов 3.Выполнение техники СМЭШ Самостоятельная работа: Приготовиться к контрольному уроку	1	
1.Контроль техники подач 2.Совершенствования правил судейства	1.Контроль выполнение техники подач 2.Судейство на оценку Самостоятельная работа: Повторить правила игры и судейства	2 1	
1.Контроль техники СМЭШ 2.Контроль значение правил игры и судейства	1.Контроль на выполнение техники СМЭШ 2.Судейство на оценку	2	
	Раздел 2.3. Гимнастика		
1.Развитие силовых качеств 2.Развитие гибкости	1.Выполнение комплекса № 1 по круговой. 2.Выполнение упражнений в парах Самостоятельная работа: 1.Выполнять упражнение для мышц верхнего плечевого пояса и мышц пресса	2 1	
1.Развитие силовой выносливости 2.Совершенствование гибкости	1.Выполнение комплекса №2 по круговой 2.Выполнение упражнений в парах Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнение для мышц пресса 2.Выполнять упражнения для развития гибкости	2 1	
1.Совершенствование силовой выносливости 2.Совершенствование гибкости	1.Выполнение комплекс №2 по круговой 2.Выполнение упражнений с предметами Самостоятельная работа: 1.Выполнять упражнение на гибкость 2.Тренировать мышцы брюшного пресса 3. Приготовиться к самостоятельному уроку	2 1	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие ловкости	1.Контрольное выполнение упражнений Поднимание туловища Сгибание разгибание рук 2.Командные подвижные игры Самостоятельная работа: 1.Тренировать мышцы на: прыжки на одной двух по переменки 2.Тренировать мышцы плеча, предплечья	2 1	
1.Развитие скоростной выносливости 2.Совершенствование ловкости	1.Выполнение комплекса №3 по круговой 2.Прыжки на скакалке 10,20,30 сек по 4раза Самостоятельная работа: 1.Выполнять упражнение для мышц брюшного пресса	2 1	

	2.Приготовиться к самостоятельному уроку		
1.Контроль двигательных качеств: Силы - поднимание туловища за 30сек. Ловкость - прыжки на скакалки за 30сек.	1.Контроль на выполнение упражнения -прыжки на двух через планку -поднимание туловища за 30сек. Самостоятельная работа: 1.Найти, принести, рассказать и объяснить любимую игру для развития ловкости	2 1	
	Раздел 2.4. Подвижные игры		
1.Развити ловкости 2.Совершенствование координационных способностей	1.Проведение игр для развития ловкости 2.Проведение игр на координацию Самостоятельная работа: 1.Найти, показать любимую игру для развития скоростных качеств	2 1	
1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование ловкости	1.Проведение игр скоростных качеств 2.Проведение игр для развития ловкости Самостоятельная работа: 1.Найти, рассказать любимую игру для развития скорости – силовых качеств	2 1	
1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование скоростных качеств	1.Проведение игр скоростно-силовых качеств 2.Проведение игр для развития скорости качеств.	2	
1.Контроль двигательной активности	1. Проведение игр для развития -скоростных качеств -скоростно-силовых -ловкости	1	
	Семестр II.		
	Раздел 1. Волейбол.		
1.Изучение приемов игры 2.Изучение техники подач	1.Выполнение приема и передачи мяча на три пояса 2.Выполнение комбинаций из изученных приемов 3.судейство игры Самостоятельная работа: 1. учить правила игры	2 1	
1.Совершенствование приемов удара 2.Совершенствование техники подач	1.Выполнение упражнений на листе в движение 2.Выполнение подач по зонам Самостоятельная работа: 1.учить правила игры 2.составить комплекс для разминки	2 1	
1.Контроль техники подач 2.Совершенствование техники игры	1.Выполнение подач на технику 2.Контрольная игра Самостоятельная работа: 1.Учить правила судейства 2.Составить комплексы для разминки	2 1	
1.Изучение техники приемов в защите 2.Совершенствование техники игры	1.Прием передачи мяча двумя руками сверху 2.Судейство игры Самостоятельная работа:	2 1	

качеств 2.Развитие координации	2.Выполнение упражнение с предметом Самостоятельная работа: 1.Выполнение упражнений для тренировки мышц	1	
1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование силовых качеств	1.Прыжки на скакалке 10,20,30 сек 2.Выполнение комплекса упражнение по круговой Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса для мышц	2 1	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие ловкости	1.Контрольное выполнение упражнений-поднимание туловища 2. Подвижные игры с предметом Самостоятельная работа: 1.Прыжки на одном месте, в движение для тренировки мышц стопы 2.Приготовиться к контрольному уроку	2 1	
1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Прыжки на скакалке 1,2мин. Самостоятельная работа: 1.Тренировать мышцы ног: -выполнение прыжков приседая	2 1	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Выполнение прыжков по времени 3.Прыжки на скакалке 30сек;1,2мин. Самостоятельная работа: 1.Тренировать мышцы ног, стопу, бедро 2.Приготовить к контрольному уроку	2 1	
1.Контроль скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование ловкости	1.Выполнение тройного прыжка с места на результат 2.Подвижные игры со скакалкой Самостоятельная работа: 1.Выполнение упражнений брюшного пресса в чередование с упражнениями гибкости	2 1	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие гибкости	1.Контрольное упражнение сгибание разгибание рук юноши от пола, девушки от скамейки, поднимание туловища за 30сек. 2.Выполнение упражнения в парах. Самостоятельная работа: 1.Тренировка сил мышц ног, рук 2.Выполнение упражнения на гибкость	2 1	
1.Контроль скоростной выносливости 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольно выполнение прыжков на скакалке за 1 мин. 2.Эстафета и подвижные игры с предметом Самостоятельная работа: 1.Приготовить спортивную форму для занятия на улице	2 1	
	Раздел 3. Легкая атлетика		

1.Инструктаж по технике безопасности 2.Развитие выносливости	1.Ознакомить учащихся с правилами по технике легкой атлетики 2.Бег в чередование с ходьбой и выполнение упражнений Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс для разминки	2 1	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков многоскоков 2.Выполнение бег в чередовании с ходьбой и выносливостью упражнений на пульс 120-140ударов в мин. Самостоятельная работа: 1.Составить комплексы для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке на выносливость.	2 1	
1.Контроль скоростных качеств 2.Контрольно скоростно-силовых качеств	1.Контрольное упражнение и бег с высокого старта 60м. 2.Контрольное выполнение прыжка в длину с мест Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке	2 1	
1.Совершенствование бега с нужного старта 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Выполнение задачи: старт, стартовый разбег, по дистанции финиша 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Составление комплекса для разминки 2.Упражнение для развития гибкости	2 1	
1.Совершенствование скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Пробегание отрезков 10,15,20,30,60 повторно 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 1	
1.Контроль скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Контроль на выполнение 100м 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Выполнение прыжков на скакалке - тренировка выносливости	2 1	
1.Совершенствование техники средней дистанции 2.Совершенствование ООП	1.Интервальный бег по дистанции 2.Выполнение упражнений на снарядах Самостоятельная работа: 1.Тренировка выносливости ходьба 2-3 км в день.	2 1	
1.Совершенствование тактики бега на средние дистанции 2.Совершенствование ловкости	1.Переменный кроссовой бег 2.Игра «Выжигала» Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 1	
1.Контроль скоростной выносливости. 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольное выполнение упражнения бег 100м. 2.Игра «Выжигала» Самостоятельная работа: 1.Тренировать выносливость: ходьба,	2 1	

	бег, бег в чередование с ходьбой выполнение ОРУ для мышц туловища		
1.Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции 2.Совершенствование гибкости	1.Фартлек по пересеченной местности 2.Выполнение ОРУ для гибкости Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному занятию	2 1	
1.Контроль общей выносливости 2.Совершенствование гибкости	1.Выполнение упражнение на бег 2000м 2.Выполнение ОРУ для гибкости Самостоятельная работа: 1.Найти и прочитать правило игры лапту	2 1	
Раздел 4 Народные игры 1.Изучение правил игры Лапту 2.Изучение судейство	1.Провести опрос 2.Учебная игра Самостоятельная работа: 1.Учить правила	2 1	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра в Лапту по времени 2.Судейство Самостоятельная работа: 1.Учить правила судейства	2 1	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра с ограниченным временем 2.Судейство Самостоятельная работа: 1.Учить правила 2.Приготовиться к контрольному уроку	2 1	
1.Контроль умения играть в Лапту 2.Контроль знаний по судейству игры в Лапту	1.Контрольная игра судейства на оценку Самостоятельная работа: 1.Научить своих друзей играть в Лапту	2 1	

4. Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

- граната 500–700 гр 2 шт.
- рулетка 1 шт.
- секундомер 3 шт.
- свисток 6 шт.

Гимнастический инвентарь:

- резинка спортивная 3 шт.
- скалка 20 шт.
- мяч гимнастический 10 шт.
- гантели 10 шт.
- канат 3 шт.
- гимнастические коврики 6 шт.

Инвентарь для спортивных игр:

- бадминтон 7 шт.
- волан 8 шт.
- мяч волейбольный 4 шт.
- мяч футбольный 1 шт.
- мяч баскетбольный 7 шт.
- комплект для настольного тенниса 7 шт.
- стол для настольного тенниса 1 шт.
- сетка для волейбола 2 шт.
- сетка для баскетбола 2 шт.

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2009.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

3. 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. Уни-та, 2009.

6. 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, 2009.

**6. Контрольные упражнения для студентов
основной медицинской группы**

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	–	–	–	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	–	–	–
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1