

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 142/01-05од от 28.05.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

34.02.01 Сестринское дело

базовой подготовки

Сызрань, 2019

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
социально- гуманитарных и
общепрофессиональных дисциплин

Председатель ЦМК
_____ Ю.Е. Студеникин
Протокол № 9 от 07.05.2019

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом

среднего профессионального
образования по специальности
34.02.01 Сестринское дело
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Н.Г.Бурлова

Составитель:
Ивашенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Холодковская Г.Е. преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 502.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | | |
|--|-------------------|--------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ | ПРОГРАММЫ | УЧЕБНОЙ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ | СОДЕРЖАНИЕ | УЧЕБНОЙ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | РЕАЛИЗАЦИИ | УЧЕБНОЙ | 31 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | ОЦЕНКА | РЕЗУЛЬТАТОВ | 34 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» 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 учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 34.02.01 Сестринское дело : 348час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

| Код | Наименование результата обучения |
|------|--|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество |

| | |
|-------|---|
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 174 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы | | Объем часов |
|--------------------|--|-------------|
| 1 | Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке. | 2 |
| 2 | Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения. | 2 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести | 2 |
| 4 | Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции. | 2 |
| 6 | Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 7 | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 8 | Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 9 | Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега. | 2 |
| 10 | Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие. | 2 |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах. | 2 |
| 12 | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. | 2 |
| 13 | Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода. | 2 |
| 15 | Техника выполнения попеременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одношажного хода. | 2 |
| 16 | Контрольное занятие по технике выполнения попеременных лыжных | |

| | | |
|----|---|---|
| | ходов. | |
| 17 | Техника выполнения спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»). | 2 |
| 18 | Техника выполнения торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»). Техника выполнения поворотов («переступанием», «упором», «плугом»). | 2 |
| 19 | Совершенствование техники выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможения. | 2 |
| 20 | Контрольное занятие по технике выполнения спусков, поворотов, подъемов, торможения. | 2 |
| 21 | Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100. | 2 |
| 22 | Правила игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника приема мяча сверху, снизу. Техника приема мяча с подачи. | 2 |
| 23 | Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с подачи. Зачетное занятие. | 2 |
| 24 | Совершенствование техники бега на 100м. Тестирование 100м. | 2 |
| 25 | Техника бега на длинные дистанции (2км). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование 2км-3км. | 2 |
| 26 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100м. | 2 |
| 27 | Техника прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 28 | Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 29 | Техника безопасности на уроке по спортивным играм (волейбол). Прием мяча снизу, нижняя передача мяча. | 2 |
| 30 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 2 |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 33 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 34 | Подача мяча (5р.), передача мяча верхняя подача (15р.). Зачет. | 2 |
| 35 | Техника безопасности по лыжной подготовке, классификация лыжного спорта. Подготовка лыжного инвентаря | 2 |
| 36 | Техника выполнения строевых упражнений. | 2 |
| 37 | Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов, техника торможения. | 2 |
| 38 | Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах 3-5км. | 2 |
| 39 | Контрольное занятие в прохождении дистанций 3-5км. | 2 |
| 40 | Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Подготовка инвентаря. | 2 |
| 41 | Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. | 2 |
| 42 | Техника приема мяча с подачи, верхний прием мяча Совершенствование техники приема, нижняя передача мяча. | 2 |
| 43 | Техника постановки блока. Современная техника постановки блока, техника Н.У. Совершенствование техники н.у. | 2 |
| 44 | Контрольный урок: подача верхняя, передача верхняя, нижняя. Зачет. | 2 |
| 45 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, на средние дистанции, прыжки в длину. Техника безопасности. | 2 |
| 61 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование бег на 100м. | 2 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| 62 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м | 2 |
| 63 | Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование. | 2 |
| 64 | Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты. | 2 |
| 65 | Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега. | 2 |
| 66 | Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. | 2 |
| 67 | Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. | 2 |
| 68 | Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара. | 2 |
| 69 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения. | 2 |
| 70 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 71 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения. | 2 |
| 72 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 73 | Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 74 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 2 |
| 75 | Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу | 2 |
| 76 | Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра. | 2 |
| 77 | Зачетное занятие. | 2 |
| 78 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности. | 2 |
| 79 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши) | 2 |
| 80 | Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 81 | Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши). | 2 |
| 82 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м. | 2 |
| 83 | Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра. | 2 |
| 84 | Сдача контрольного норматива. | 2 |
| 85 | Совершенствование техники приема мяча с подачи. | 2 |
| 86 | Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра. | 2 |
| 87 | Дифференцированный зачет. | 2 |
| Итого | | 174 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Введение в физическую культуру | | 2 | |
| Тема 1.1 Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальное значение физической культуры; - физическая культура как учебная физкультура; - физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литератур | 2 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика. | | 64 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 2.1 Техника бега на 100 метров | Практическое занятие - изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; - рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования. - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»; - выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями. | 8 | |
| Тема 2.2 Техника бега на 300 метров | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут) | 8 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с места. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков) | 8 | |
| Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с разбега | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков) | 8 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение бега на 10- 15 мин | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин | 8 | |
| Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков через скакалку. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»; - выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков) | 8 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100 | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега; - техника передачи эстафетной палочки; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; | 10 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут). | 10 | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 68 | |
| Тема 3.1 Введение | Практическое занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила игры в волейбол; - техника перемещения и падения; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - подвижные игры. | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - организация основ методики исследования и оценки физического развития человека; - подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз); - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек) | 4 | 1 |
| <p>Тема 3.2 Приём мяча снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приёма мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 3.3 Приём мяча сверху | Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. | 4 | |
| Тема 3.4 Подача мяча | Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| <p>Тема 3.5 Подача мяча снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху | Практическое занятие техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара | Практическое занятие - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; | 4 | 1 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| <p>Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу | Практическое занятие - совершенствование техники приёма мяча снизу; - Совершенствование техники перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 6 | 1 |
| | Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху | Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. | 4 | |
| <p>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу | Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху | Практическое занятие - техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| <p>Тема 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 3.15 Совершенствование постановки блока | Практическое занятие - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| Тема 3.16. Техника выполнения обманного удара | Практическое занятие - техника выполнения обманного удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; - общие укрепляющие упражнения | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»; - выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов) | 4 | |
| <p>Тема 3.17</p> <p>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; | 4 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| <p>Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения; - двусторонняя игра; | 2 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 2 | |
| <p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p> | | 40 | |
| <p>Тема 4.1 Введение</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; - строевые упражнения с лыжами и на лыжах; - повороты на месте с лыжами и на лыжах; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - ОРУ. ОУУ; - техника выполнения ступающего шага; - техника выполнения скользящего шага; - подвижные игры; - спортивные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения одновременного бесшажного хода; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»; - лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 4.3 Одновременный одношажный ход. | Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»; – лыжные прогулки. | 2 | |
| Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход. | Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного двухшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4. 5 Попеременный бесшажный ход.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного бесшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 4.6 Попеременный одношажный ход. | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »; – лыжные прогулки. | 2 | |
| Тема 4.7 Попеременный двушажный ход. | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного двушажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»; – лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.8 Спуски.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения спусков; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Тема 4.9 Подъемы.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения подъемов; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.10 Способы торможения.</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения торможения; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»); –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|--|-----|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка способов торможения; – лыжные прогулки. | 4 | |
| <p>Тема 4.11 Повороты.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения поворотов; - упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»); - ОРУ, ОУУ; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - отработка поворотов; - лыжные прогулки. | 2 | |
| Итого | | 348 | |

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерной комнаты, лыжной базы, кабинета лечебной гимнастики.

Мебель и стационарное оборудование

| | | |
|--|---------------|---|
| 1. Шкаф книжный | 1 | |
| 2. Шкаф хозяйственный | 4 | |
| 3. Стол | 5 | |
| 4. Диван мягкий | 1 | |
| 5. Кресло | 3 | |
| 6. Журнальный стол | | 4 |
| 7. Стулья | 9 | |
| 8. Пылесос | 1 | |
| 9. Ковровое покрытие | 48 кв. метров | |
| 10. Ростомер | 1 | |
| 11. Динамометр | 1 | |
| 12. Весы напольные | 1 | |
| 13. Аппарат для измерения артериального давления | 2 | |
| 14. Облучатель бактерицидный | 2 | |
| 15. Телевизор “Фунай” | 1 | |
| 16. Видеоплеер “Soni-55” | 1 | |
| 17. Магнитофон “Philips” | 1 | |
| 18. Видеокассеты | 10 | |
| 19. Обогреватель | 1 | |
| 20. Зеркало | 15 | |
| 21. Аптечка | 2 | |

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

| | |
|---------------------------------|-----|
| 1. Гранаты (болванки) 500-700 г | 2 |
| 2. Ядра 3,4кг | 3 |
| 3. Штанги | 1 |
| 4. Стартовые флажки | 5 |
| 5. Секундомер | 4 |
| 6. Футболка | 30 |
| 7. Спортивные трусы | 30 |
| 8. Нагрудный номер и др. | 100 |

Гимнастический инвентарь:

| | |
|----------------------------|----|
| 1. Гимнастическая скамейка | 4 |
| 3. Стенка гимнастическая | 2 |
| 4. Маты гимнастические | 12 |
| 5. Набивные мячи | 5 |
| 6. Скакалка | 20 |

| | |
|--|----|
| 7. Перекладина навесная | 1 |
| 11. Гантели металлические | 12 |
| 12. Тренажер многофункциональный | 1 |
| Инвентарь для спортивных игр: | |
| 1. Мяч волейбольный | 10 |
| 2. Мяч баскетбольный | 10 |
| 3. Мяч футбольный | 1 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | 2 |
| 5. Волейбольная сетка | 4 |
| 6. Насос | 2 |
| 7. Стол для настольного тенниса | 2 |
| 8. Комплект для настольного тенниса | 6 |
| и др. | |
| Лыжный инвентарь: | |
| 1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые) | 50 |
| Инвентарь кабинета лечебной гимнастики: | |
| 1. Тренажер многофункциональный | 1 |
| 3. Гимнастическая стенка | 2 |
| 4. Гантели | 6 |
| 5. Скакалки | 5 |
| 6. Диск «Здоровье» | 4 |
| 7. Массажеры | 10 |
| 8. Обручи | 10 |
| 9. Палки гимнастические | 10 |
| 10. Скамейка гимнастическая | 2 |
| 11. Эспандеры | 3 |
| и др. | |

Учебно-наглядные пособия

1. Видеофильмы:
 - «Техника бега, прыжка»
 - «Техника игры в баскетбол, волейбол»
 - «Аэробика, шейпинг, каланетика».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразов. учрежд. 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015.
2. Брэтт П.С., Шелтон Г.М. Радость жизни. – С-Пб.: ТОО «Мега», 2017-634с.
3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2017-64 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2105.
7. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2015 – 96 с.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.
4. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2015-32 с.
5. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2015-174 с.
6. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2015.
7. 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, 2015.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение тестовых заданий. Сдача нормативов. |
| Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Выполнение тестовых заданий. |
| Знать основы здорового образа жизни. | Выполнение тестовых заданий. Подготовка и защита рефератов. |

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | <ul style="list-style-type: none"> – определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности; – определяет пути реализации жизненных планов; – определяет перспективы трудоустройства | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество | <ul style="list-style-type: none"> – прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с целью; – разбивает поставленную цель на задачи, подбирая из числа известных технологии (элементы технологий), позволяющие решить каждую из задач; – выбирает способ | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>(технология) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивает план (программу) деятельности; – подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для решения задачи; – оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество | |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - проводит анализ причин существования проблемы; - определяет проблему на основе самостоятельно проведенного анализа нестандартной ситуации; - самостоятельно задает критерии для анализа нестандартной ситуации | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена. – |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> | <ul style="list-style-type: none"> – задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи; – систематизирует информацию в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационного поиска структуре | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена. |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> – умеет работать в текстовом редакторе; – осуществляет расчеты в табличном процессоре; – способен создать и обработать графическое изображение; – свободно пользуется Интернетом, формирует поисковой запрос для получения информации. | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>смогла добиться результатов обсуждения \ деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – фиксирует особые мнения; – принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения; – договаривается о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); – участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу. | <ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – способен нести ответственность за свои поступки; – способен нести ответственность за работу своих подчиненных и коллег. | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации</p> | <ul style="list-style-type: none"> – формулирует запрос на внутренние ресурсы (знания, умения, навыки, способы деятельности, ценности, установки, свойства психики) для решения профессиональной задачи; – составляет программу саморазвития, самообразования; – определяет этапы достижения поставленных целей; – владеет методами самообразования | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| <p>ОК. 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной</p> | <p>демонстрация умений изменять технологии выполнения профилактических</p> | <ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических |

| | | |
|---|--|---|
| деятельности | сестринских мероприятий | умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| ОК. 10 Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. | демонстрация бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважения социальных, культурных и религиозных различий при осуществлении профилактических сестринских мероприятий | – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| ОК. 11 Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человека. | демонстрация готовности брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий | – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| ОК. 12 Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и проти-вопожарной безопасности. | демонстрация готовности организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности при осуществлении профилактических сестринских мероприятий | – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |
| ОК. 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | демонстрация ведения здорового образа жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях | – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена. |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| | | 6 | 13,8 | 14,2 | 14,6 |
| | | 8 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| | | 10 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 4 | 13,20 | 13,40 | 14,00 |
| | | 6 | 13,10 | 13,30 | 13,50 |
| | | 8 | 13,00 | 13,20 | 13,40 |
| | | 10 | 13,00 | 13,20 | 13,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 200 | 190 | 180 |
| | | 6 | 210 | 200 | 190 |
| | | 8 | 220 | 210 | 200 |
| | | 10 | 220 | 210 | 200 |
| 4 | Подскоки со скалкой (Раз/мин) | 4 | 130 | 120 | 110 |
| | | 6 | 140 | 130 | 120 |
| | | 8 | 150 | 140 | 130 |
| | | 10 | 150 | 140 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 10 | 8 | 6 |
| | | 6 | 11 | 9 | 7 |
| | | 8 | 12 | 10 | 8 |
| | | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 6 | Бег на лыжах (5000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 14,6 | 15,0 | 15,4 |
| | | 6 | 14,4 | 14,8 | 15,2 |
| | | 8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| | | 10 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 4 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| | | 6 | 13,45 | 14,15 | 14,45 |
| | | 8 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| | | 10 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 180 | 170 | 160 |
| | | 6 | 190 | 180 | 170 |
| | | 8 | 200 | 190 | 180 |
| | | 10 | 200 | 190 | 180 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 115 | 105 | 95 |
| | | 6 | 125 | 115 | 105 |
| | | 8 | 135 | 125 | 115 |
| | | 10 | 135 | 125 | 115 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 5 | 4 | 3 |
| | | 6 | 7 | 6 | 5 |
| | | 8 | 9 | 8 | 7 |
| | | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 6 | Бег на лыжах (5000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 16,8 | 17,2 | 17,6 |
| | | 6 | 16,6 | 17,0 | 17,4 |
| | | 8 | 16,4 | 16,8 | 17,2 |
| | | 10 | 16,4 | 16,8 | 17,2 |
| 2 | Бег 2000 м (мин., сек.) | 4 | 11,20 | 11,40 | 12,00 |
| | | 6 | 11,10 | 11,30 | 11,50 |
| | | 8 | 11,00 | 11,20 | 11,40 |
| | | 10 | 11,00 | 11,20 | 11,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 160 | 150 | 140 |
| | | 6 | 165 | 155 | 145 |
| | | 8 | 170 | 160 | 150 |
| | | 10 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 130 | 120 | 110 |
| | | 6 | 135 | 125 | 115 |
| | | 8 | 140 | 130 | 120 |
| | | 10 | 140 | 130 | 120 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 4 | 30 | 25 | 20 |
| | | 6 | 35 | 30 | 25 |
| | | 8 | 40 | 35 | 30 |
| | | 10 | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Бег на лыжах (3000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 17,4 | 17,8 | 18,2 |
| | | 6 | 17,2 | 17,6 | 18,0 |
| | | 8 | 17,0 | 17,4 | 17,8 |
| | | 10 | 17,0 | 17,4 | 17,8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин., сек.) | 4 | 12,00 | 12,20 | 12,40 |
| | | 6 | 11,45 | 12,05 | 12,25 |
| | | 8 | 11,30 | 11,50 | 12,10 |
| | | 10 | 11,30 | 11,50 | 12,10 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 145 | 135 | 120 |
| | | 6 | 150 | 140 | 130 |
| | | 8 | 155 | 145 | 135 |
| | | 10 | 155 | 145 | 135 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 115 | 105 | 95 |
| | | 6 | 120 | 110 | 100 |
| | | 8 | 130 | 115 | 105 |
| | | 10 | 120 | 115 | 105 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 4 | 20 | 15 | 10 |
| | | 6 | 25 | 20 | 15 |
| | | 8 | 30 | 25 | 20 |
| | | 10 | 30 | 25 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах (3000 м). | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
|-------|--|--|---|
| 1 | Заболевание органов дыхания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий. |
| 2 | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 3 | Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью 3. Плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5. Наклон вперед. | Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона. |
| 4 | Заболевание желудочно-кишечного тракта. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Количество раз. |
| 5 | Аднексит (дев.), пиелонефрит. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Кол-во раз. |
| 6 | Миопия слабой, средней и высокой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной | Глубина наклона. Расстояние, |

| | | | |
|------------------|---|---|--|
| | степени без патологии глазного дна. | интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). | преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий. |
| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
| 7 | Заболевания опорно- двигательного аппарата. | 1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 5. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз. |

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2015 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМКОбщегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № ____ от «__»_____г.

Председатель ЦМК _____
/Т. А. Назарова/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

/Н.Г.Бурлова/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 060101 Лечебное дело.

Разработчик:
Иващенко М.П., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | | | |
|--|-------------------|--------------------|-----------|
| 5. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ | ПРОГРАММЫ | УЧЕБНОЙ | стр. 4 |
| 6. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ | СОДЕРЖАНИЕ | УЧЕБНОЙ | 5 |
| 7. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | РЕАЛИЗАЦИИ | УЧЕБНОЙ | 31 |
| 8. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | ОЦЕНКА | РЕЗУЛЬТАТОВ | 34 |

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 060101 Лечебное дело.

3.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 общего гуманитарного социально- экономического цикла по специальности 060101 Лечебное дело.

3.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

3.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 060101

Лечебное дело: 476час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часа;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 060101 Лечебное дело

| Вид учебной работы | Объём часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 476 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 238 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 236 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 238 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 174 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 174 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы | | Объем часов |
|--------------------|--|-------------|
| 1 | Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке. | 2 |
| 2 | Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения. | 2 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести | 2 |
| 4 | Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции. | 2 |
| 6 | Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 7 | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 8 | Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 2 |
| 9 | Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега. | 2 |
| 10 | Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие. | 2 |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах. | 2 |
| 12 | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. | 2 |
| 13 | Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода. | 2 |
| 15 | Техника выполнения попеременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одношажного хода. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 16 | Контрольное занятие по технике выполнения попеременных лыжных ходов. | |
| 17 | Техника выполнения спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»). | 2 |
| 18 | Техника выполнения торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»). Техника выполнения поворотов («переступанием», «упором», «плугом»). | 2 |
| 19 | Совершенствование техники выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможения. | 2 |
| 20 | Контрольное занятие по технике выполнения спусков, поворотов, подъемов, торможения. | 2 |
| 21 | Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100. | 2 |
| 22 | Правила игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника приема мяча сверху, снизу. Техника приема мяча с подачи. | 2 |
| 23 | Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с подачи. Зачетное занятие. | 2 |
| 24 | Совершенствование техники бега на 100м. Тестирование 100м. | 2 |
| 25 | Техника бега на длинные дистанции (2км). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование 2км-3км. | 2 |
| 26 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100м. | 2 |
| 27 | Техника прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 28 | Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 29 | Техника безопасности на уроке по спортивным играм (волейбол). Прием мяча снизу, нижняя передача мяча. | 2 |
| 30 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 2 |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 33 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 34 | Подача мяча (5р.), передача мяча верхняя подача (15р.). Зачет. | 2 |
| 35 | Техника безопасности по лыжной подготовке, классификация лыжного спорта. Подготовка лыжного инвентаря | 2 |
| 36 | Техника выполнения строевых упражнений. | 2 |
| 37 | Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов, техника торможения. | 2 |
| 38 | Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах 3-5км. | 2 |
| 39 | Контрольное занятие в прохождении дистанций 3-5км. | 2 |
| 40 | Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Подготовка инвентаря. | 2 |
| 41 | Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. | 2 |
| 42 | Техника приема мяча с подачи, верхний прием мяча Совершенствование техники приема, нижняя передача мяча. | 2 |
| 43 | Техника постановки блока. Современная техника постановки блока, техника Н.У. Совершенствование техники н.у. | 2 |
| 44 | Контрольный урок: подача верхняя, передача верхняя, нижняя. Зачет. | 2 |
| 45 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, на средние дистанции, прыжки в длину. Техника безопасности. | 2 |
| 61 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование бег | 2 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| | на 100м. | |
| 62 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м | 2 |
| 63 | Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование. | 2 |
| 64 | Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты. | 2 |
| 65 | Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега. | 2 |
| 66 | Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. | 2 |
| 67 | Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. | 2 |
| 68 | Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара. | 2 |
| 69 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения. | 2 |
| 70 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 71 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения. | 2 |
| 72 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 73 | Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км). | 2 |
| 74 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 2 |
| 75 | Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу | 2 |
| 76 | Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра. | 2 |
| 77 | Зачетное занятие. | 2 |
| 78 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности. | 2 |
| 79 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши) | 2 |
| 80 | Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега. | 2 |
| 81 | Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши). | 2 |
| 82 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м. | 2 |
| 83 | Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра. | 2 |
| 84 | Сдача контрольного норматива. | 2 |
| 85 | Совершенствование техники приема мяча с подачи. | 2 |
| 86 | Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра. | 2 |
| 87 | Дифференцированный зачет. | |
| итого | | 174 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Введение в физическую культуру | | 2 | |
| Тема 1.1 Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке | Содержание учебного материала: - социальное значение физической культуры; - физическая культура как учебная физкультура; - физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литератур | 2 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика. | | 64 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 2.1 Техника бега на 100 метров | Практическое занятие - изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; - рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования. - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»; - выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями. | 8 | |
| Тема 2.2 Техника бега на 300 метров | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут) | 8 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с места. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков) | 8 | |
| Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с разбега | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков) | 8 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение бега на 10- 15 мин | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин | 8 | |
| Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков через скакалку. | 8 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»; - выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков) | 8 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100 | Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега; - техника передачи эстафетной палочки; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; | 10 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут). | 10 | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 68 | |
| Тема 3.1 Введение | Практическое занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила игры в волейбол; - техника перемещения и падения; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - подвижные игры. | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - организация основ методики исследования и оценки физического развития человека; - подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз); - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек) | 4 | 1 |
| <p>Тема 3.2 Приём мяча снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приёма мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 3.3 Приём мяча сверху | Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. | 4 | |
| Тема 3.4 Подача мяча | Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| <p>Тема 3.5 Подача мяча снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху | Практическое занятие техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара | Практическое занятие - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; | 4 | 1 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| <p>Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу | Практическое занятие - совершенствование техники приёма мяча снизу; - Совершенствование техники перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 6 | 1 |
| | Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху | Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. | 4 | |
| <p>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу | Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху | Практическое занятие - техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |
| <p>Тема 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) | 4 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 3.15 Совершенствование постановки блока | Практическое занятие - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. | 4 | 1 |
| | Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |
| Тема 3.16. Техника выполнения обманного удара | Практическое занятие - техника выполнения обманного удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; - общие укрепляющие упражнения | 4 | 2 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»; - выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов) | 4 | |
| <p>Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; | 4 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| <p>Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения; - двусторонняя игра; | 2 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) | 2 | |
| <p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p> | | 40 | |
| <p>Тема 4.1 Введение</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; - строевые упражнения с лыжами и на лыжах; - повороты на месте с лыжами и на лыжах; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - ОРУ. ОУУ; - техника выполнения ступающего шага; - техника выполнения скользящего шага; - подвижные игры; - спортивные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения одновременного бесшажного хода; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»; - лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 4.3 Одновременный одношажный ход. | Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»; – лыжные прогулки. | 2 | |
| Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход. | Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного двухшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4. 5 Попеременный бесшажный ход.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного бесшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 4.6 Попеременный одношажный ход. | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »; – лыжные прогулки. | 2 | |
| Тема 4.7 Попеременный двушажный ход. | Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного двушажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»; – лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.8 Спуски.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения спусков; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Тема 4.9 Подъемы.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения подъемов; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 2 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. | 2 | |
| <p>Тема 4.10 Способы торможения.</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения торможения; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»); –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. | 4 | 1 |

| | | | |
|--|--|-----|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка способов торможения; – лыжные прогулки. | 4 | |
| <p>Тема 4.11 Повороты.</p> | <p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения поворотов; - упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»); - ОРУ, ОУУ; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. | 2 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - отработка поворотов; - лыжные прогулки. | 2 | |
| Итого | | 348 | |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерной комнаты, лыжной базы, кабинета лечебной гимнастики.

Мебель и стационарное оборудование

| | | |
|--|---------------|---|
| 1. Шкаф книжный | 1 | |
| 2. Шкаф хозяйственный | 4 | |
| 3. Стол | 5 | |
| 4. Диван мягкий | 1 | |
| 5. Кресло | 3 | |
| 6. Журнальный стол | | 4 |
| 7. Стулья | 9 | |
| 8. Пылесос | 1 | |
| 9. Ковровое покрытие | 48 кв. метров | |
| 10. Ростомер | 1 | |
| 11. Динамометр | 1 | |
| 12. Весы напольные | 1 | |
| 13. Аппарат для измерения артериального давления | 2 | |
| 14. Облучатель бактерицидный | 2 | |
| 15. Телевизор “Фунай” | 1 | |
| 16. Видеоплеер “Soni-55” | 1 | |
| 17. Магнитофон “Philips” | 1 | |
| 18. Видеокассеты | 10 | |
| 19. Обогреватель | 1 | |
| 20. Зеркало | 15 | |
| 21. Аптечка | 2 | |

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

| | |
|---------------------------------|-----|
| 1. Гранаты (болванки) 500-700 г | 2 |
| 2. Ядра 3,4кг | 3 |
| 3. Штанги | 1 |
| 4. Стартовые флажки | 5 |
| 5. Секундомер | 4 |
| 6. Футболка | 30 |
| 7. Спортивные трусы | 30 |
| 8. Нагрудный номер и др. | 100 |

Гимнастический инвентарь:

| | |
|----------------------------|----|
| 1. Гимнастическая скамейка | 4 |
| 3. Стенка гимнастическая | 2 |
| 4. Маты гимнастические | 12 |
| 5. Набивные мячи | 5 |
| 6. Скакалка | 20 |

| | |
|--|----|
| 7. Перекладина навесная | 1 |
| 11. Гантели металлические | 12 |
| 12. Тренажер многофункциональный | 1 |
| Инвентарь для спортивных игр: | |
| 1. Мяч волейбольный | 10 |
| 2. Мяч баскетбольный | 10 |
| 3. Мяч футбольный | 1 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | 2 |
| 5. Волейбольная сетка | 4 |
| 6. Насос | 2 |
| 7. Стол для настольного тенниса | 2 |
| 8. Комплект для настольного тенниса | 6 |
| и др. | |
| Лыжный инвентарь: | |
| 1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые) | 50 |
| Инвентарь кабинета лечебной гимнастики: | |
| 1. Тренажер многофункциональный | 1 |
| 3. Гимнастическая стенка | 2 |
| 4. Гантели | 6 |
| 5. Скакалки | 5 |
| 6. Диск «Здоровье» | 4 |
| 7. Массажеры | 10 |
| 8. Обручи | 10 |
| 9. Палки гимнастические | 10 |
| 10. Скамейка гимнастическая | 2 |
| 11. Эспандеры | 3 |
| и др. | |

Учебно-наглядные пособия

8. Видеофильмы:
- «Техника бега, прыжка»
 - «Техника игры в баскетбол, волейбол»
 - «Аэробика, шейпинг, каланетика».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

9. Брэтт П.С., Шелтон Г.М. Радость жизни. – С-Пб.: ТОО «Мега», 2007-634с.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2007-64 с.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
13. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

8. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2008 – 96 с.
9. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
10. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
11. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2010-32 с.
12. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2008-174 с.
13. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
14. 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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение тестовых заданий. Сдача нормативов. |
| Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Выполнение тестовых заданий. |
| Знать основы здорового образа жизни. | Выполнение тестовых заданий. Подготовка и защита рефератов. |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| | | 6 | 13,8 | 14,2 | 14,6 |
| | | 8 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| | | 10 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 4 | 13,20 | 13,40 | 14,00 |
| | | 6 | 13,10 | 13,30 | 13,50 |
| | | 8 | 13,00 | 13,20 | 13,40 |
| | | 10 | 13,00 | 13,20 | 13,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 200 | 190 | 180 |
| | | 6 | 210 | 200 | 190 |
| | | 8 | 220 | 210 | 200 |
| | | 10 | 220 | 210 | 200 |
| 4 | Подскоки со скалкой (Раз/мин) | 4 | 130 | 120 | 110 |
| | | 6 | 140 | 130 | 120 |
| | | 8 | 150 | 140 | 130 |
| | | 10 | 150 | 140 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 10 | 8 | 6 |
| | | 6 | 11 | 9 | 7 |
| | | 8 | 12 | 10 | 8 |
| | | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 6 | Бег на лыжах (5000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 14,6 | 15,0 | 15,4 |
| | | 6 | 14,4 | 14,8 | 15,2 |
| | | 8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| | | 10 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 4 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| | | 6 | 13,45 | 14,15 | 14,45 |
| | | 8 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| | | 10 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 180 | 170 | 160 |
| | | 6 | 190 | 180 | 170 |
| | | 8 | 200 | 190 | 180 |
| | | 10 | 200 | 190 | 180 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 115 | 105 | 95 |
| | | 6 | 125 | 115 | 105 |
| | | 8 | 135 | 125 | 115 |
| | | 10 | 135 | 125 | 115 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 5 | 4 | 3 |
| | | 6 | 7 | 6 | 5 |
| | | 8 | 9 | 8 | 7 |
| | | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 6 | Бег на лыжах (5000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 16,8 | 17,2 | 17,6 |
| | | 6 | 16,6 | 17,0 | 17,4 |
| | | 8 | 16,4 | 16,8 | 17,2 |
| | | 10 | 16,4 | 16,8 | 17,2 |
| 2 | Бег 2000 м (мин., сек.) | 4 | 11,20 | 11,40 | 12,00 |
| | | 6 | 11,10 | 11,30 | 11,50 |
| | | 8 | 11,00 | 11,20 | 11,40 |
| | | 10 | 11,00 | 11,20 | 11,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 160 | 150 | 140 |
| | | 6 | 165 | 155 | 145 |
| | | 8 | 170 | 160 | 150 |
| | | 10 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 130 | 120 | 110 |
| | | 6 | 135 | 125 | 115 |
| | | 8 | 140 | 130 | 120 |
| | | 10 | 140 | 130 | 120 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 4 | 30 | 25 | 20 |
| | | 6 | 35 | 30 | 25 |
| | | 8 | 40 | 35 | 30 |
| | | 10 | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Бег на лыжах (3000 м) | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 17,4 | 17,8 | 18,2 |
| | | 6 | 17,2 | 17,6 | 18,0 |
| | | 8 | 17,0 | 17,4 | 17,8 |
| | | 10 | 17,0 | 17,4 | 17,8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин., сек.) | 4 | 12,00 | 12,20 | 12,40 |
| | | 6 | 11,45 | 12,05 | 12,25 |
| | | 8 | 11,30 | 11,50 | 12,10 |
| | | 10 | 11,30 | 11,50 | 12,10 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | 145 | 135 | 120 |
| | | 6 | 150 | 140 | 130 |
| | | 8 | 155 | 145 | 135 |
| | | 10 | 155 | 145 | 135 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 4 | 115 | 105 | 95 |
| | | 6 | 120 | 110 | 100 |
| | | 8 | 130 | 115 | 105 |
| | | 10 | 120 | 115 | 105 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 4 | 20 | 15 | 10 |
| | | 6 | 25 | 20 | 15 |
| | | 8 | 30 | 25 | 20 |
| | | 10 | 30 | 25 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах (3000 м). | 4 | - | - | - |
| | | 6 | | | |
| | | 8 | | | |
| | | 10 | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
|-------|--|--|---|
| 1 | Заболевание органов дыхания. | 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 6. Наклон вперед. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий. |
| 2 | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. | 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 6. Наклон вперед. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 3 | Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия) | 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 7. Плавание с умеренной интенсивностью 8. Плавание 25 м на скорость. 9. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 10. Наклон вперед. | Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона. |
| 4 | Заболевание желудочно-кишечного тракта. | 5. Наклон вперед. 6. Плавание с умеренной интенсивностью. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Количество раз. |
| 5 | Аднексит (дев.), пиелонефрит. | 5. Наклон вперед. 6. Бег с умеренной интенсивностью. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Кол-во раз. |
| 6 | Миопия слабой, средней и высокой | 5. Наклон вперед. 6. Плавание с умеренной | Глубина наклона. Расстояние, |

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| | степени без патологии глазного дна. | интенсивностью. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 8. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). | преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий. |
| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
| 7 | Заболевания опорно- двигательного аппарата. | 6. Плавание 25 м на скорость. 7. Плавание с умеренной интенсивностью. 8. Наклон вперед. 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 10. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз. |

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности