

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 189/01-05од от 09.06.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

34.02.01 Сестринское дело

углубленной подготовки

Сызрань, 2018

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
социально-гуманитарных дисциплин

Председатель ЦМК
Т.Ю. Козлова
Протокол № 09 от 08.05. 2018

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:
Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Титова А.А. -

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело»

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 34.02.01 «Сестринское дело»

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.

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.

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	Объём 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 двушажного 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	2

	«лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»).	
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	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 литературы	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;. <ul style="list-style-type: none"> - 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;. <ul style="list-style-type: none"> - 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

	Самостоятельная работа: - 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
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Практическое занятие - 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	
	Самостоятельная работа: - 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

	Самостоятельная работа: - 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 3.5 Подача 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 3.6 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

	Самостоятельная работа: - 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 3.8 Техника выполнения 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 3.9 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

	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 3.11 Совершенствование подачи 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
	Самостоятельная работа: - 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

	Самостоятельная работа: <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 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <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

	Самостоятельная работа -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	
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу	Практическое занятие - 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
	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 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Практическое занятие - 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
	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)	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		40	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного материала: - 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

	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки.	2	
Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.	Практическое занятие - 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
	Самостоятельная работа: – 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

	Самостоятельная работа: <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. 5 Попеременный бесшажный ход.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <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
	Самостоятельная работа: <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	

Тема 4.8 Спуски.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.9 Подъемы.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание учебного материала: <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка способов торможения; –лыжные прогулки. 	4	
Тема 4.11 Повороты.	Практическое занятие <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

	Самостоятельная работа: - 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	100
и др.	

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:

2. Брэтт П.С., Шелтон Г.М. Радость жизни. – С-Пб.: ТОО «Мега», 2007-634с.
3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2007-64 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
7. 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:

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2008 – 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. 2009.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2010-32 с.
5. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2008-174 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, 1999.
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, 2009.

**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.

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.	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.	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)	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.	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.	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 степени без патологии	1 Наклон вперед. 2 Плавание с умеренной интенсивностью.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до

	глазного дна.	3 Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4 Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	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

«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2015 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК общегуманитарных, 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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. Объём 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 формедифференцированного зачета</i>	

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объём 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		Объём 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	2

	«лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»).	
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.	
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 литературы	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;. <ul style="list-style-type: none"> - 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;. <ul style="list-style-type: none"> - 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

	Самостоятельная работа: - 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
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Практическое занятие - 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	
	Самостоятельная работа: - 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

	Самостоятельная работа: - 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 3.5 Подача 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 3.6 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

	Самостоятельная работа: - 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 3.8 Техника выполнения 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 3.9 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

	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 3.11 Совершенствование подачи 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
	Самостоятельная работа: - 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

	Самостоятельная работа: <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 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <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

	Самостоятельная работа -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	
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу	Практическое занятие - 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
	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 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Практическое занятие - 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
	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)	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		40	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного материала: - 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

	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки.	2	
Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.	Практическое занятие - 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
	Самостоятельная работа: – 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

	Самостоятельная работа: <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. 5 Попеременный бесшажный ход.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <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
	Самостоятельная работа: <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	

Тема 4.8 Спуски.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.9 Подъемы.	Практическое занятие <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание учебного материала: <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
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка способов торможения; –лыжные прогулки. 	4	
Тема 4.11 Повороты.	Практическое занятие <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

	Самостоятельная работа: - 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	100
и др.	

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 степени без патологии	5 Наклон вперед. 6 Плавание с умеренной интенсивностью.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до

	глазного дна.	7 Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 8 Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	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