

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБПОУ «СМГК»

№ 223/01 – 05од от 28.05.2022 г.

## **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, 2022

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
образовательной программы  
ПССЗ 34.02.01 Сестринское дело

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/Т.М. Брагина/  
Протокол №9 от 11.05.2022г.

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом

среднего профессионального  
образования по специальности  
34.02.01 Сестринское дело  
Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Куликова

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

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Ручкина С.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**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>34</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. 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»

## 1.2. 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»

## 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.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

# 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
<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

<b>62</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м	2
<b>63</b>	Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование.	2
<b>64</b>	Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты.	2
<b>65</b>	Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега.	2
<b>66</b>	Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности.	2
<b>67</b>	Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу.	2
<b>68</b>	Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара.	2
<b>69</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения.	2
<b>70</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>71</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения.	2
<b>72</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>73</b>	Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>74</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
<b>75</b>	Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу	2
<b>76</b>	Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
<b>77</b>	Зачетное занятие.	2
<b>78</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности.	2
<b>79</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши)	2
<b>80</b>	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
<b>81</b>	Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши).	2
<b>82</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м.	2
<b>83</b>	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра.	2
<b>84</b>	Сдача контрольного норматива.	2
<b>85</b>	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2
<b>86</b>	Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра.	2
<b>87</b>	Дифференцированный зачет.	2
<b>Итого</b>		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	ЛР 7 ЛР 8.1 ЛР 9.1 ЛР 11
Тема 1.1 Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальное значение физической культуры;</li> <li>- физическая культура как учебная физкультура;</li> <li>- физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.</li> </ul>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литератур</li> </ul>	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		<b>64</b>	ЛР 7 ЛР 8.1 ЛР 9.1 ЛР 11

<b>Тема 2.1</b> <b>Техника бега на 100 метров</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 2.2</b> <b>Техника бега на 300 метров</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	

<b>Тема 2.3</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков в</b> <b>длину с места</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков в</b> <b>длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	

<b>Тема 2.5</b> <b>Техника бега на</b> <b>длинные</b> <b>дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин	8	
<b>Тема 2.6</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков через</b> <b>скакалку</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	

<b>Тема 2.7</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>эстафетного бега</b> <b>4 X 100</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b>		<b>68</b>	ЛР 7 ЛР 8.1 ЛР 9.1 ЛР 11
<b>Тема 3.1</b> <b>Введение</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;</li> <li>- подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек)</li> </ul>	4	1
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Приём мяча</b> <b>снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника приёма мяча снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	1

<b>Тема 3.3</b> <b>Приём мяча</b> <b>сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.4</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- отработка подачи снизу 50 раз;</li> <li>- отработка подачи сверху 50 раз;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.5</b> <b>Подача мяча</b> <b>снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника подачи мяча снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;</li> <li>- Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	



<b>Тема 3.6</b> <b>Техника подачи мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.7</b> <b>Техника выполнения нападающего удара</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;</li> <li>- отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.8</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>постановки</b> <b>блока</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника постановки блока;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;</li> <li>-отработка передачи мяча сверху</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.9</b> <b>Совершенствование приёма мяча снизу</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
<b>Тема 3.10</b> <b>Совершенствование приёма мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);</li> <li>- отжимание 5-10 раз.</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.11</b> <b>Совершенствование подачи мяча</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника подачи мяча снизу;</li> <li>- техника подачи мяча сбоку;</li> <li>- техника подачи мяча сверху;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- отработка подачи снизу 50 раз;</li> <li>- отработка подачи сверху 50 раз;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.12</b> <b>Совершенствование подачи мяча снизу</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.13</b> <b>Совершенствование подачи мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;</li> <li>- Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.14</b> Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения нападающего удара;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;</li> <li>- отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.15</b> <b>Совершенствование постановки блока</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> -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	
<b>Тема 3.16.</b> <b>Техника выполнения обманного удара</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;</li> <li>- выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.17</b></p> <p><b>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- двусторонняя игра;</li> </ul>	4	3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;</li> <li>-отработка передачи мяча сверху</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	



<b>Тема 3.18</b> <b>Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> -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	
<b>Раздел 4</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>40</b>	ЛР 7 ЛР 8.1 ЛР 9.1 ЛР 11
<b>Тема 4.1</b> <b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- упражнения на развитие силы;</li> <li>- упражнения на развитие выносливости;</li> <li>- лыжные прогулки.</li> </ul>	2	
<p><b>Тема 4.2</b> <b>Одновременный бесшажный ход.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения одновременного бесшажного хода;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- гимнастические упражнения;</li> <li>- упражнения на развитие силы;</li> <li>- упражнения на развитие выносливости;</li> <li>- упражнения на координацию;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- лыжная прогулка.</li> </ul>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;</li> <li>- лыжные прогулки.</li> </ul>	2	

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

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>– подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;</li> <li>– лыжные прогулки.</li> </ul>	2	
<p><b>Тема 4.5</b> <b>Попеременный</b> <b>бесшажный ход.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техника выполнения попеременного бесшажного хода;</li> <li>– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;</li> <li>– легкоатлетические упражнения;</li> <li>– гимнастические упражнения;</li> <li>– упражнения на развитие силы;</li> <li>– упражнения на развитие выносливости;</li> <li>– упражнения на координацию;</li> <li>– подвижные игры;</li> <li>– лыжная прогулка.</li> </ul>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>– подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;</li> <li>– лыжные прогулки.</li> </ul>	2	

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

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

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

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>–отработка способов торможения;</li> <li>–лыжные прогулки.</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 4.11</b> <b>Повороты.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения поворотов;</li> <li>- упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);</li> <li>- ОРУ, ОУУ;</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- гимнастические упражнения;</li> <li>- упражнения на развитие силы;</li> <li>- упражнения на развитие выносливости;</li> <li>- упражнения на координацию;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- лыжная прогулка.</li> </ul>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- отработка поворотов;</li> <li>- лыжные прогулки.</li> </ul>	2	
<b>Итого</b>		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
<b>Инвентарь для спортивных игр:</b>	
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 и др.	6
<b>Лыжный инвентарь:</b>	
1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые)	50
<b>Инвентарь кабинета лечебной гимнастики:</b>	
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 и др.	3

#### **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](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://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»

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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.

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

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

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

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

<b>5. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр.</b> 4
<b>6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	31
<b>8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>476</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
практические занятия	236
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
практические занятия	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
<i>Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета</i>	

### 2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы		Объем часов
<b>1</b>	Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	2
<b>2</b>	Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения.	2
<b>3</b>	Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести	2
<b>4</b>	Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции.	2
<b>6</b>	Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
<b>7</b>	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
<b>8</b>	Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
<b>9</b>	Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега.	2
<b>10</b>	Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие.	2
<b>11</b>	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах.	2
<b>12</b>	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	2
<b>13</b>	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2
<b>14</b>	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода.	2
<b>15</b>	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.	
<b>62</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м	2
<b>63</b>	Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование.	2
<b>64</b>	Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты.	2
<b>65</b>	Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега.	2
<b>66</b>	Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности.	2
<b>67</b>	Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу.	2
<b>68</b>	Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара.	2
<b>69</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения.	2
<b>70</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>71</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения.	2
<b>72</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>73</b>	Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км).	2
<b>74</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
<b>75</b>	Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу	2
<b>76</b>	Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
<b>77</b>	Зачетное занятие.	2
<b>78</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности.	2
<b>79</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши)	2
<b>80</b>	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
<b>81</b>	Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши).	2
<b>82</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м.	2
<b>83</b>	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра.	2
<b>84</b>	Сдача контрольного норматива.	2
<b>85</b>	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2
<b>86</b>	Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра.	2
<b>87</b>	Дифференцированный зачет.	
<b>Итого</b>		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><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальное значение физической культуры;</li> <li>- физическая культура как учебная физкультура;</li> <li>- физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литератур</li> </ul>	2	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		64	

<b>Тема 2.1</b> <b>Техника бега на</b> <b>100 метров</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 2.2</b> <b>Техника бега на</b> <b>300 метров</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	

<b>Тема 2.3</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков в</b> <b>длину с места</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков в</b> <b>длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	



<b>Тема 2.5</b> <b>Техника бега на</b> <b>длинные</b> <b>дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин	8	
<b>Тема 2.6</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков через</b> <b>скакалку</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	

<b>Тема 2.7</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>эстафетного бега</b> <b>4 X 100</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Введение</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;</li> <li>- подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек)</li> </ul>	4	1
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Приём мяча</b> <b>снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника приёма мяча снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	1

<b>Тема 3.3</b> <b>Приём мяча</b> <b>сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.4</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- отработка подачи снизу 50 раз;</li> <li>- отработка подачи сверху 50 раз;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.5</b> <b>Подача мяча</b> <b>снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника подачи мяча снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;</li> <li>- Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.6</b> <b>Техника подачи мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.7</b> <b>Техника выполнения нападающего удара</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;</li> <li>- отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.8</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>постановки</b> <b>блока</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника постановки блока;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;</li> <li>-отработка передачи мяча сверху</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.9</b> <b>Совершенствование приёма мяча снизу</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
<b>Тема 3.10</b> <b>Совершенствование приёма мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);</li> <li>- отжимание 5-10 раз.</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.11</b> <b>Совершенствование подачи мяча</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника подачи мяча снизу;</li> <li>- техника подачи мяча сбоку;</li> <li>- техника подачи мяча сверху;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- отработка подачи снизу 50 раз;</li> <li>- отработка подачи сверху 50 раз;</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.12</b> <b>Совершенствование подачи мяча снизу</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> - 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	
<b>Тема 3.13</b> <b>Совершенствование подачи мяча сверху</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;</li> <li>- Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.14</b> Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения нападающего удара;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- общие укрепляющие упражнения.</li> </ul>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>- подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;</li> <li>- отработка передачи мяча сверху (жонглирование);</li> <li>- стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)</li> </ul>	4	

<b>Тема 3.15</b> <b>Совершенствование постановки блока</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> -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	
<b>Тема 3.16.</b> <b>Техника выполнения обманного удара</b>	<b>Практическое занятие</b> - 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><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;</li> <li>- выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.17</b> <b>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;</li> <li>- техника перемещения и падения;</li> <li>- упражнение на координацию;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития навыков быстроты;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- двусторонняя игра;</li> </ul>	4	3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>-изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;</li> <li>-подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;</li> <li>-отработка передачи мяча сверху</li> <li>- подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)</li> </ul>	4	

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

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

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



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

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

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

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

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>–отработка способов торможения;</li> <li>–лыжные прогулки.</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 4.11</b> <b>Повороты.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения поворотов;</li> <li>- упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);</li> <li>- ОРУ, ОУУ;</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- гимнастические упражнения;</li> <li>- упражнения на развитие силы;</li> <li>- упражнения на развитие выносливости;</li> <li>- упражнения на координацию;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- лыжная прогулка.</li> </ul>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основной и дополнительной литературы;</li> <li>- отработка поворотов;</li> <li>- лыжные прогулки.</li> </ul>	2	
<b>Итого</b>		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
<b>Инвентарь для спортивных игр:</b>	
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 и др.	6
<b>Лыжный инвентарь:</b>	
1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые)	50
<b>Инвентарь кабинета лечебной гимнастики:</b>	
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 и др.	3

### **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](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

##### **Дополнительные источники:**

8. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2018 – 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. 2019.
10. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2017г.
11. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2016-32 с.
12. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2018-174 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, 2015.
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, 2019.



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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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.
<b>№ п/п</b>	<b>Виды заболеваний</b>	<b>Тесты</b>	<b>Критерии оценки</b>
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