

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Магнитогорский
медицинский колледж имени
П.Ф. Надеждина»
В.М. Фронюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 33.02.01. Фармация
(базовая подготовка)

2019 год

Рассмотрено

На заседании ЦМК

ОГСЭ

Протокол №_9_ от «_14_» 05 .2019г.

Председатель ЦМК__Макарова Г.В.

Рекомендовано

Методическим советом

Протокол заседания №_10_

от «_06_» 06 .2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура » разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 «Фармация»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина

Разработчик:

Осиянова С.Л., преподаватель физкультуры ГБПОУ «ММК им.П.Ф. Надеждина»,
первая квалификационная категория

Эксперт:

Рафикова С.М., преподаватель ГБПОУ «ММК им.П.Ф. Надеждина», высшая
квалификационная категория

Рецензент:

Кабирова О.Р., преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	50
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	57
5. ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	58

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

овладеть общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **273** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **182** часа;
самостоятельной работы обучающегося **91** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	273
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	91
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

1 курс

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры		4		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			2
	2. Социальные функции физической культуры.			2
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.			2
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.			2
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2		
	Практические занятия	2		
	1. Вводное занятие. Определение целей и задач дисциплины.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). -Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).			

	2.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).		
	3.	Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений. (Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика			22	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		3
	2.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100м.		3
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		3
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2

	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		3
	2.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100м.		3
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		3
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Повышение уровня ОФП. совершенствование прыжкам на скакалке.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафета). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке (прыжки на скакалке с заданием).		2
3.	Закрепление практики судейства.			
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Повышение уровня ОФП. совершенствование прыжкам на скакалке.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
Практические занятия		2		

	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафета). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке (прыжки на скакалке с заданием).		3
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема 2.5. Бег на средние дистанции.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	4.	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		3
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		
Тема 2.6. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		

Тема 2.7. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Тема 2.8. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 3. Баскетбол		22		
Содержание				

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	3.	Основные направления развития физических качеств.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		3
Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание			
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	3.	Основные направления развития физических качеств.		2
	Практические занятия		2	
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		2	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	Содержание			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		3
	Практические занятия		2	2
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.			
Содержание				

Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.		3
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		3	
Тема 3.6. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 3.7. Зачетный урок.	Содержание		
	1. Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	3. Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков.		2
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		14	
Тема 4.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		
	1. Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	2	
	1. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		2
2. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		2	

Тема 4.2. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание			
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		2
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		2	
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
2.	Воспитание выносливости.		2	
Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание			
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		3

Тема 4.5. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		2
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		2
	3.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		2	
Раздел 5. Оценка уровня физического развития			6	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		2
Содержание				

Тема 5.2. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.	2	2
	2.	Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей)		2
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		2
Тема 5.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей)		2
	Практическое занятие			
1.	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2		
Раздел 6. Тренажерный зал			10	
Тема 6.1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2

	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Тема 6.2. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	Тема 6.3. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	Содержание		
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
3.		Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
4.		Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со		2

		штангой, укрепление мышц рук.		
		Практическое занятие	2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Тема 6.4. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.		Содержание		
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
		Практическое занятие	2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	Тема 6.5. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.		Содержание	
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
3.		Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
4.		Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2

	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2. Овладение и ознакомление упражнениями.		2
	3. Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Раздел 7. Гимнастика		34	
Тема 7.1. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	Содержание		
	1. Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений		2
	2. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3. Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений		2
	2. Овладение и закрепление акробатических упражнений		2
	3. Развитие координационных способностей		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.		
2. Составление комплексов обще развивающих упражнений.			
Тема 7.2. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	Содержание		
	1. Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений		2
	2. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3. Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		
Практические занятия	2		

	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений		2
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.		
	2.	Составление комплексов обще развивающих упражнений.		
Тема 7.3. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	Содержание			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений		2
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3.	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений		3
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		2
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.		
2.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2		
Тема 7.4. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	Содержание			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений		2
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3.	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		

	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений		3
	2. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений		3
	3. Развитие координационных способностей		2
Тема 7.5. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	Содержание		
	1. Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающихся упражнений		2
	2. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3. Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений		2
	2. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений		2
	3. Развитие координационных способностей		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.		
2. Составление комплексов общеразвивающихся упражнений.			
Тема 7.6. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	Содержание		
	1. Совершенствование акробатических упражнений кувырки; стойка на лопатках, голове; кувырок назад в полу шпагат		2
	2. Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3. Повышение уровня ОФП		2
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		3
	2. Закрепление акробатических упражнений		3
3. Развитие координационных способностей		2	
	Содержание		

Тема 7.7. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки; стойка на лопатках, голове; кувырок назад в полу шпагат		2
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3.	Повышение уровня ОФП		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		2
	2.	Закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		2
Тема 7.8. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	Содержание			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки; стойка на лопатках, голове; кувырок назад в полу шпагат		2
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3.	Повышение уровня ОФП		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		2
	2.	Закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		
Тема 7.9. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	Содержание			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки; стойка на лопатках, голове; кувырок назад в полу шпагат		2
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3.	Повышение уровня ОФП		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		2
	2.	Закрепление акробатических упражнений		2
3.	Развитие координационных способностей			
Содержание				

Тема 7.10. Зачетный урок	1.	Совершенствование акробатических упражнений		2
	2.	Основы ритмической гимнастики		2
	3.	Развитие силовых способностей		2
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость на оценку		2
	4.	Упражнения для силы отжимания на оценку		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Упражнения для силы отжимания		
Тема 7.11. Зачетный урок	Содержание			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений		2
	2.	Основы ритмической гимнастики		2
	3.	Развитие силовых способностей		2
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине		3
	3.	Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость на оценку		2
	4.	Упражнения для силы отжимания на оценку		
	Итого:		80	
Самостоятельная работа обучающихся итого:		32		

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		22		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	2.	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.		
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.			
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		

	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		2
	2.	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием.		2
	2.	Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках)		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия		2	2
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		2
	3.	Закрепление практики судейства.		2
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием.		2
	2.	Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	3.	Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках)		

	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		2	2
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		2
	3.	Закрепление практики судейства.		2
Тема 1.5. Бег на средние дистанции.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по виражу.		2
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2.	Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования.		2
	3.	Совершенствование комплексов специальных упражнений.	2	
	Практические занятия		2	
1.	Воспитание выносливости.	2		
Тема 1.7. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	2

	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 1.8. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 2. Баскетбол			23	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Техника выполнения ведения	Содержание			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в		2	

мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.		движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо».		
	2.	Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		2
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Техника выполнения ведения мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо».		2
	2.	Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		2
Тема 2.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Техника выполнения ведения мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо».		2
	2.	Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		2
	Содержание			

Тема 2.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол.	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения среднего броска с места.		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	2		
Тема 2.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения среднего броска с места.		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
Практические занятия		2		
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		2	
Тема 2.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения среднего броска с		2

колоне и кругу, правила игры в баскетбол.		места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		2
Тема 2.7. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Тема 2.8. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 2.9. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия		1	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		2
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 3. Лыжная подготовка			16	
Тема 3.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание			
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		2
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		2
Содержание				

Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».	1.	Совершенствование техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Совершенствование техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		2
	2.	Воспитание выносливости.		2
Тема 3.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание			
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		2
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		2
Тема 3.4. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Оценка техники одновременного бесшажного хода на учебном круге.		2
	2.	Оценка техники спуска в «низкой стойке», подъема «полу ёлочкой» на учебном склоне.		2
	3.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		2
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах:		2	

		девушки (3 км.), юноши (5 км).		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 4. Оценка уровня физического развития			6	
Тема 4.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		2
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		22
	Практическое занятие		2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		2
Тема 4.2 Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.		2
	3.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		2
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		2
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		2

Тема 4.3. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		2
	3.	Основные методы закаливания.		2
	4.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	Практическое занятие		2	
1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2		
Раздел 5. Работа в тренажёрном зале			8	
Тема 5.1. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Тема 5.2. Комплексы упражнений для развития силы и	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и		2

ВЫНОСЛИВОСТИ.		дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Тема 5.3. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	Тема 5.4. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание		
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных		2

		мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
Раздел 6. Гимнастика.			26	
Тема 6.1. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений.	Содержание			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		2
	3.	Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Развитие силовых и координационных способностей.		2
	3.	Овладение и закрепление акробатических упражнений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеваниям.		

	2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Тема 6.2. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений.	Содержание			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		2
	3.	Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Развитие силовых и координационных способностей.		2
	3.	Овладение и закрепление акробатических упражнений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеваниям.		
2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Тема 6.3. Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной,	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2

коррекционной гимнастики.	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие гибкости и координации.		2
Тема 6.4. Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие гибкости и координации.		2
	Тема 6.5. Зачетный урок.	Содержание		
1.		Комплексы упражнений по ЛФК.	2	
2.		Совершенствование комбинации по акробатики.	2	
3.		Развитие силовых способностей.	2	
Практическое занятие		2		
1.			Выполнение комплексов упражнений по ЛФК.	2
2.			Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике.	2
3.			Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.	2
4.		Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.	2	
Содержание				

Тема 6.6. Зачетный урок.	1.	Комплексы упражнений по ЛФК.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие силовых способностей.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений по ЛФК.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике.		3
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.		2
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		
Тема 6.7. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений по ЛФК.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие силовых способностей.		2
	Практическое занятие		1	
	1.	Выполнение комплексов упражнений по ЛФК.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике.		2
3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.		3	
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		3
		Итого:	68	
	Самостоятельная работа обучающихся	итого:	34	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		15		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	2	
	Практические занятия		2	3
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	2.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.				
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	2.	Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком	2	

двумя ногами. Прыжки на скакалке.		двумя ногами.		
	3.	Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках)		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		3
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте.		2
	3.	Закрепление практики судейства.		2
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствовать технику метание гранаты.		2
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		3
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		3
	3.	Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте.		
Тема 1.4. Зачетный урок.	Содержание		2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами, прыжки на скакалке. Метание гранаты.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3		

	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 1.5. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами, прыжки на скакалке. Метание гранаты.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	Практические занятия			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
Раздел 2. Баскетбол			15	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение.	Содержание			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах).		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение.		2
	Практические занятия			2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений в парах. Учебная игра в баскетбол.		3
Тема 2.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Содержание			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах).		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2

движение.	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений в парах. Учебная игра в баскетбол.		3
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапеция).		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Закрепление техники выполнения броска с различных точек «трапеция».		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол		
	Тема 2.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек.	Содержание		
1.		Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапеция).		2
2.		Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
3.		Закрепление техники выполнения броска с различных точек «трапеция».		2

	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 2.3. Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с различных точек «трапеция».		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол		3
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 3. Работа в тренажёрном зале			4	
Тема 3.1. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц		2

		брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		3
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		3
Тема 3.2. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		3
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		3
	Раздел 4. Гимнастика.			17
Тема 4.1. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту.		2
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		2
	3.	Ритмическая гимнастика под музыку.		2

	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений.		3
	2.	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.		3
	3.	Овладение и закрепление ритмической гимнастикой и аэробикой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	1.	Самостоятельная работа по составлению комплексов ритмической гимнастики.		
	2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Комплексы упражнений с предметами и эстафеты.		
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.		3
	2.	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		3
		3.	Развитие гибкости и координации.	3
Тема 4.3. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		2

	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.		3
	2.	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		3
	3.	Развитие гибкости и координации.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Развитие гибкости и координации.		
Тема 4.4.Зачетный урок.	Содержание			
	1.	Комплексы упражнений с предметами гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты.		2
	2.	Совершенствование утренней и ритмической гимнастики.		2
	3.	Развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений .		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.		3
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание, уголок.		3
		4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.	3
	Тема 4.5.Дифференцированный зачет	Содержание		
1.		Комплексы упражнений с предметами гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты.	2	
2.		Совершенствование утренней и ритмической гимнастики.	2	
3.		Развитие силовых способностей.	2	
Практическое занятие		2		
1.			Выполнение комплексов упражнений .	3
2.			Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.	3
3.			Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание, уголок.	3
		4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на	3

	шведской стенке.		
		Итого:	34
		Самостоятельная работа обучающихся итого:	17

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.-:ACADEMIA, 2016.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник /Э.Н.Вайнер.-М.: Кнорус, 2017. – 346с.
3. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- Изд.4-е, стер.- М.: Кнорус, 2016.-240с.
4. Горелова Л.В. Краткий курс Лечебной и физической культуры и массажа: учеб.пособие /Л.В. Горелова – Ростов н/Д : Феникс, 2016.- 224с.: ил.- (Медицина для вас).

5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина.- М.: Кнорус, 2016. – 132 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.
7. Лечебная физическая культура: Учебник /Под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия. 2015.- 416 с.: ил.
8. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: Учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик: Учебник.- Мн.: Высш. шк., 2015.- 384с.: ил.
9. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.
10. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин – М.: Мастерство, 2016.- 152с.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. 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 г.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2016 г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2016 г.
4. 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 г.

Учебно-наглядные пособия:

1. Видеофильмы:
-«Аэробика, шейпинг, каланетика».
- 2.Аудиокассеты:
-«Ритмическая гимнастика»
- 3.Диски с упражнениями
- 4.Диски с презентациями

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский медицинский колледж имени П. Ф. Надеждина»

ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 33.02.01 ФАРМАЦИЯ

Рассмотрено

На заседании ЦМК

ОГСЭ

Протокол №_9_ от «_14_» 05 .2019г.

Председатель ЦМК__Макарова Г.В.

Рекомендовано

Методическим советом

Протокол заседания №_10_

от «_06_» 06 .2019 г.

5.1. Форма проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура по специальности 33.02.01. Фармация проводится в форме дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет состоит из письменного и практического блока. Письменный блок представляет собой тест с вариантами ответов. Тест охватывает вопросы по осанке, двигательной активности человека и т.д.

Практический блок включает в себя задания для оценки уровня физической подготовленности студентов в основной и подготовительной медицинской группе. Для студентов, имеющих специальную медицинскую группу здоровья, предусматривается выполнение отдельных видов заданий практического блока в зависимости от заболевания. Студентам, освобожденным от занятий физической культуры, вместо выполнения заданий практического блока предлагается подготовить и защитить реферат по теме, заданной преподавателем (защита реферата должна сопровождаться презентацией)

5.2. Объем времени на подготовку и проведение промежуточной аттестации

Подготовка к дифференцированному зачету осуществляется в течение курса учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура. Информация о форме проведения дифференцированного зачета доводится до сведения обучающихся в начале V семестра.

На проведение дифференцированного зачета отводится **180** минут:

- письменная часть (тест) – 10 минут
- практическая часть – 170 минут

5.3. Сроки проведения промежуточной аттестации

Проведение дифференцированного зачета запланировано на VI семестр 3 курса.

5.4. Аттестационные материалы

Для проведения дифференцированного зачета преподаватели готовят перечень вопросов для повторения теоретического и практического материала, а также перечень тем рефератов. Задания к дифференцированному зачету составляются на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура для специальности 33.02.01 Фармация.

Задания к дифференцированному зачету предназначены для установления уровня и качества подготовки обучающихся по Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования и соответствующих общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться

с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

5.5. Условия подготовки и процедура проведения промежуточной аттестации

Подготовка к дифференцированному зачету проводится по вопросам, выданным обучающимся в начале семестра.

Проведение письменной части дифференцированного зачета осуществляется в учебной аудитории. При выполнении заданий письменного блока каждый студент получает тестовые задания, напечатанные на листах А4 и бланк для ответов.

Проведение практической части дифференцированного зачета осуществляется в спортивном зале.

5.6. Критерии оценивания

Критерии оценки письменного блока

За каждый правильный вариант ответа – 1 балл. Максимальное количество правильных ответов: 10.

Критерии оценки практического блока

При подведении итогов выполнения заданий практического блока учитываются показатели нормативов по уровням физической подготовленности студентов (основная, подготовительная группы)

Кроме того, в качестве критерия следует применять не самостоятельный результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

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

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

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнения	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100м (сек.)	1	14,0	14,2	14,5
		3	13,8	14,0	14,2
		5	13,6	14,0	14,4

2.	Бег 1000м (мин., сек.)	1 3 5	3,20 3,10 3,10	3,30 3,20 3,20	3,35 3,30 3,30
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	5	13.20	13.40	14.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1 3 5	220 225 230	210 220 220	190 200 200
5.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1 3 5	75 80 80	65 70 70	60 60 60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин.)	1 3 5	140 150 150	135 140 140	120 130 130
7.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2 4 6	10 11 12	8 9 10	6 7 8
8.	Отжимание от пола (раз)	2 4 6	30 35 35	25 30 30	20 25 25
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2 4 6	20 22 22	18 18 18	13 13 13
10.	Метание гранаты 700г. (м.)	5	40	35	33

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

№ п/п	Вид упражнения	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100м (сек.)	1	14,6	15,0	15,4
		3	14,4	14,8	15,2
		5	14,2	14,6	15,0
2.	Бег 1000м (мин., сек)	1	3,30	3,35	3,45
		3	3,25	3,30	3,40
		5	3,25	3,30	3,40
3.	Бег 3000м (мин., сек.)	5	14.00	14.30	15.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	180	170	160
		3	190	180	170
		5	200	190	180
	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
		5	80	70	60
5.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	115	105	95
		3	125	115	105
		5	135	125	115
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	4	3
		4	7	6	5
		6	9	8	7
7.	Отжимание от пола (раз)	2	25	20	15
		4	25	20	15
		6	25	20	15
8.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	16	14	8
		4	18	15	10
		6	18	15	10
9.	Метание гранаты 700г. (м.)	5	35	33	30

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

№ п/п	Вид упражнения	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100м (сек)	1	16,8	17,2	17,6
		3	16,6	17,0	17,4
		5	16,4	16,8	17,2
2.	Бег 500м (мин.,сек)	1	1,50	1,55	2,05
		3	1,45	1,50	2,00
		5	1,45	1,50	2,05
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	5	11.20	11.40	12.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	180	165	145
		3	180	170	150
		5	180	175	150
5.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
		5	80	70	60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	140	130	120
		3	145	135	125
		5	150	140	130
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин./раз)	2	40	30	20
		4	40	30	20
		6	50	40	30
8.	Отжимание от пола (раз)	2	15	12	8
		4	15	12	8
		6	15	12	8
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	12	10	8
		4	12	10	8
		6	12	10	8
10.	Метание гранаты 500г. (м.)	5	23	22	21

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

№ п/п	Вид упражнения	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100м (сек)	1	17,4	17,8	18,2
		3	17,2	17,6	18,0
		5	17,0	17,4	17,8
2.	Бег 500м (мин.,сек)	1	1,55	2,00	2,10
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,55	2,00	2,15
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	5	12.00	12.20	12.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	145	135	120
		3	150	140	130
		5	155	145	135
5.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
		5	80	70	60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	115	105	95
		3	120	110	100
		5	130	115	105
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин./раз)	2	20	15	10
		4	25	20	15
		6	30	25	20
8.	Отжимание от пола (раз)	2	10	8	7
		4	10	8	7
		6	10	8	7
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	10	8	6
		4	12	10	8
		6	12	10	8
10.	Метание гранаты 500г. (м.)	5	20	18	16

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

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

	средней и высокой степени без патологии глазного дна.	2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).	Количество раз. Количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Количество раз.

5.7. Задания для экзаменуемого

Перечень вопросов для подготовки к письменному блоку дифференцированного зачета

1. В чем состоит значение здорового образа жизни для человека?
2. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
3. Какова цель курса физической культуры в медицинском колледже?
4. Какое содержание включает понятие «Здоровый образ жизни»?
5. Какие изменения происходят в организме под влияние занятий физическими упражнениями?
6. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
7. Что собой представляет комплекс скоростных способностей?
8. Какие биологические механизмы лежат в основе развития скоростных способностей?
9. Что собой представляет комплекс силовых способностей?
10. Какие биологические механизмы лежат в основе развития силовых способностей?
11. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности?
12. От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
13. Что собой представляет гибкость и от чего зависит степень ее проявления в движениях?
14. Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
15. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?
16. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств?
17. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

18. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
19. Каковы основные составляющие здорового образа жизни?
20. Перечислите основные средства и методы развития скоростных способностей.
21. Перечислите основные средства и методы развития силовых способностей.
22. Перечислите основные средства и методы развития выносливости.
23. Перечислите основные средства и методы развития гибкости.
24. Перечислите основные средства и методы развития ловкости.
25. Назовите основные правила выполнения закаливающих процедур.
26. Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.
27. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями.
28. Какие задачи решаются в ходе профессионально-прикладной физической подготовки работников среднего звена здравоохранения?
29. Назовите основные требования к подбору средств профессионально-прикладной физической подготовки.
30. Перечислите основные требования к рациональному питанию.
31. Дайте краткую характеристику систем дыхания Стрельниковой и Бутейко.
32. Назовите основные приемы регулирования эмоциональных состояний.
33. Дайте краткую характеристику психорегулирующей тренировки.
34. Назовите средства и методы, применяемые при обучении технике физических упражнений.
35. Перечислите задачи, решаемые в ходе обучения технике физических упражнений.

Перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как феномен культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическое воспитание.
4. Физическое развитие.
5. Оздоровительно – реабилитационная физическая культура.
6. Средства физической культуры.
7. Физическая культура в структуре образования.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в среднем специальном учебном заведении.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Влияние окружающей среды на здоровье.
15. Самооценка собственного здоровья.
16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
17. Общее представление о строении тела человека.
18. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

19. Питание. Рациональное питание. Раздельное питание. Неправильное питание. Витамины и их роль в обмене веществ.
20. Представление о сердечно – сосудистой системе.
21. Гигиенические требования к занятиям физической культуры.
22. Режим труда и отдыха.
23. Организация сна.
24. Организация режима питания.
25. Организация двигательной активности.
26. Личная гигиена и закаливание.
27. Профилактика вредных привычек.
28. Психофизическая регуляция организма.
29. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Элементы закаливания.
31. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цель и задачи.
33. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
34. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
35. Педагогический контроль, его содержание и виды.
36. Врачебно – педагогический контроль, его содержание.
37. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
38. Дневник самоконтроля.
39. Оценка тяжести нагрузки по субъективным и объективным показателям.
40. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность психические качества.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
42. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
43. Самоконтроль за физической подготовленностью (тесты).
44. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
45. Массовый спорт, его цели и задачи.
46. Спорт высших достижений.
47. Студенческий спорт, его организационные особенности.
48. Спорт в средне-специальном учебном заведении.
49. Разновидности занятий физической культуры и их организационная основа.
50. Студенческие спортивные соревнования.
51. Международные студенческие спортивные соревнования.
52. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
53. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

54. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
55. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
56. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
57. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
- выносливость;
 - силу;
 - скоростно – силовые качества и быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
58. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм

Свободные темы (по согласованию с преподавателем)

Требования к оформлению рефератов и презентаций:

Объем работы не менее 30 страниц печатного текста, количество слайдов презентации не менее 30 слайдов. Структура работы должна включать в себя:

- план
- введение (актуальность выбранной темы)
- описание данной темы
- заключение
- выводы
- список литературы

ПИСЬМЕННЫЙ БЛОК: тест.

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: Выполните 30 тестовых заданий с указанием одного правильного ответа. Поставьте цифру вопроса и букву ответа.

1. Физическая культура представляет собой...
 - А. урок, во время которого выполняются физические упражнения
 - Б. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
 - В. часть человеческой культуры
 - Г. результат совершенствования способностей людей

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - А. двигательных действий

- Б. природных физических свойств человека
- В. физических и волевых качеств людей
- Г. работоспособности человека

3. Отличительным признаком физической культуры является

- ...А. процесс воспитания физических качеств
- Б. физическое развитие людей
- В. обучение двигательным действиям
- Г. выполнение физических упражнений

4. Под физическим развитием понимается...

- А. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- Б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- В. процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- Г. характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации

5. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- А. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта
- Б. устойчивостью к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов
- В. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- Г. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

6. Физическими упражнениями называются

- А. формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека
- Б. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- В. сочетания двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
- Г. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется
...А. величиной их воздействия на организм
Б. целью занятия
В. самочувствием во время занятия
Г. временем и количеством повторений двигательных действий
8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
А. продолжительностью выполнения двигательных действий
Б. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
В. количеством повторений двигательных действий
Г. интенсивностью выполнения двигательных действий
9. Если после выполнения упражнения ЧСС за 30 секунд восстанавливается до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует, что нагрузка
...
А. переносится организмом относительно легко
Б. мала и ее следует увеличить
В. достаточно большая, но ее можно повторить
Г. чрезмерная и ее надо уменьшить
10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до ...
А. 120 – 130 ударов в минуту
Б. 130 – 140 ударов в минуту
В. 140 – 150 ударов в минуту
Г. 150 и более ударов в минуту
11. Регулярными занятиями физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...
А. человек, занимающийся, физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается
Б. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
В. человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

Г. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам

12. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

А. охлаждать
почесать Б. нагревать

В. покрыть йодной
сеткой Г. потереть,
массировать

13. Под закаливанием понимается ...

А. купание в холодной воде и хождение босиком

Б. использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов В. приспособление организма к воздействиям внешней среды

Г. сочетание воздушных и солнечных ванн с упражнениями

14. Какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит при организации занятий с закаливающими процедурами?

А. чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения

Б. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении В. после занятия надо принять холодный душ

Г. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма

15. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить

... А. сразу после уроков в школе

Б. перед выполнением домашних заданий В. до еды

Г. перед сном

16. Правильное дыхание характеризуется

... А. вдохом через нос и выдохом ртом

Б. более продолжительным вдохом

В. более продолжительным выведением

Г. соотношение продолжительности вдоха и выдоха значения не имеет

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время

...А. прогибания туловища назад

Б. скрещивание рук и поворотах тела

В. возвращения в исходное положение после поворота, вращения

телаГ. рекомендации относительно времени входа и выхода не нужны

18. Осанкой называется ...

А. привычная поза человека в вертикальном

положенииБ. пружинные характеристики позвоночника и стоп

В. отсутствие нарушений позвоночника и

стопГ. форма позвоночника

19. Признаки, не характерные для правильной осанки

А. через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую

Б. приподнятая грудь

В. развернутые плечи, ровная спина

Г. запрокинутая или опущенная голова

20. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее

...А. затылком, поясницей, ягодицами, пятками

Б. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

В. затылком, спиной, пятками

Г. лопатками, ягодицами, пятками

21. Главной причиной нарушения осанки является

...А. ношение сумки, портфеля на одной руке

Б. мягкая постель с высокой

подушкойВ. конструкция школьных столов

Г. слабость мышц

22. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло в ...

А. 1904 г. на III Олимпийских играх в Сент-

ЛуисеБ. 1912 г. на V Олимпийских играх в

Стокгольме В. 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне

Г. 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони

23. Термин «Олимпиада» в Древней Греции обозначал
А. год проведения Олимпийских игр
Б. четырехлетний период между Олимпийскими играми
В. собрание спортсменов в одном городе
Г. синоним Олимпийских игр
24. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в ...
А. легкой атлетике
Б. плавании
В. борьбе и боксе
Г. хоккее
25. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
А. в 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге
Б. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
В. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны
Г. в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились
26. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
А. основные дела распределяются равномерно в течение дня
Б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
В. позволяет избегать неоправданных физических напряжений
Г. обуславливает ритмичность работы организма
27. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому что ...
А. положительно складывается на физическом и психическом состоянии человека
Б. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
В. снимается утомление нервных клеток головного мозга и притупляется чувство общей усталости
Г. режим дня замены одних видов деятельности другими не предполагает
28. Систематические и грамотно организованные занятия физическими

упражнениями укрепляют здоровье так как ...

А. позволяет человеку плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни

Б. сердце увеличивается в объеме и работает с большей экономичностью
В. обеспечивает поступление питательных веществ к органам организма
Г. способствуют повышению резервных возможностей организма.

29. В какой последовательности должно выполняться перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Бег в спокойном темпе
2. Бег с переходом на ходьбу
3. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
4. Прыжки
5. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
6. Поочередное напряжение и расслабление мышц
7. Потягивания
8. Дыхательные упражнения

А. 1,2,3,4,5,6,7,8

Б. 7,6,3,1,8,5,4,2,8

В. 8,3,4,5,6,7,1,2,8

Г. 3,7,5,4,1,6,8,2

30. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

А. выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук

Б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
В. это обусловлено динамикой работоспособности занимающихся

Г. воспитывать физических качеств удобнее в подготовительной части, осваивать технику – в основной, а обеспечивать восстановление организма лучше в заключительной части

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Выполните следующие виды упражнений:

➤ Для студентов основной и подготовительной группы

1. Бег 100м
2. Бег 500 и 1000м
3. Бег 2000 и 3000 м
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Подскоки со скакалкой на двух ногах
6. Подскоки со скакалкой бег на месте
7. Подтягивание на высокой перекладине
8. Отжимание от пола
9. Уголок на шведской стенке
10. Метание гранаты 500 г. и 700г.
11. Гимнастика
12. Гибкость
13. Утренняя гигиеническая гимнастика
14. Ритмическая гимнастика
15. Комплексы упражнений с предметами и без предметов
16. Комплексы упражнений по заболеваниям

➤ Для студентов специальной группы

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты
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.)
2	Заболевание сердечно - сосудистой системы и щитовидной железы.	5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 6. Наклон вперед. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 8. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 5. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)

		6. Наклон вперед.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.
5	Аднексит (дев), пиелонефрит.	4. Наклон вперед. 5. Бег с умеренной интенсивностью. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 6. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	4. Наклон вперед. 5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 6. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	4. Наклон вперед. 5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 6. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой.