

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«ММК им. П.Ф. Надеждина»

 Ю.Н. Бойченко

«17» апреля 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 33.02.01 Фармация

2024 г.

Рассмотрено

На заседании ЦМК

Общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 6 от «17» февраля 2024 г.

Председатель ЦМК Горина Е.В.

Рекомендовано

Методическим советом

Протокол заседания № 7 от «17»

марта 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
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 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:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания: Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	<ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - ведение и передачи мяча, штрафные броски, броски с различных точек; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять прыжки на скакалке; -выполнение элементов общей физической подготовки; -провести комплексы упражнений; -дыхательную гимнастику. 	<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов баскетбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - ОФП

При разработке содержания дисциплины «Физическая культура» учтены личностные результаты, которые представлены в программе воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации рабочей программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	

Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами	ЛР 14
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность.	ЛР 15
Демонстрирующий осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей и применяющий стандарты антикоррупционного поведения.	ЛР 16
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 17
Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	ЛР 18
Осуществляющий поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 19
Способный использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 21
Умеющий пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	ЛР 22
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 26
Признающий ценность образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.	ЛР 27
Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 28
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся	ЛР 29
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 30

2. Структура и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	138
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	136
<i>в том числе практическая подготовка</i>	
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация в форме зачета дифференцированного зачета	-
консультации	-

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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30.	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Практические занятия			2
	1.	Вводное занятие. Определение целей и задач дисциплины.		
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			18	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30.
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (специальные упражнения для разминки). Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	Практические занятия			
1.	Совершенствование техники выполнения специальных			

		упражнений.			
	2.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Про бегание отрезков 40, 60, 100 м.			
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30.	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).			
	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 (специальные упражнения для разминки). Прыжковые упражнения. Контрольный тест.			
	Практические занятия		2		
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
	2.	Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Про бегание отрезков 40,60,100м.			
		3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	Тема 2.3. Бег на короткие дистанции.	Содержание			
1.		Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Развитие скоростных		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3,	

Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.		способностей.		ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30.
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (специальные упражнения для разминки). Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	3.	Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжка на скакалке. Прыжки на скакалке (двух ногах, бег на месте, работа на скакалке в парах, в тройках)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафетный бег). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке, бег на месте (прыжки на скакалке с заданием).		
3.	Закрепление практики судейства.			
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	3.	Повышение уровня ОФП. совершенствование прыжкам на скакалке. Прыжки на скакалке (двух ногах, бег на месте, работа на скакалке в парах, в тройках)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Практические занятия		2		

	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафетный бег). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах, бег на месте (прыжки на скакалке с заданием).		
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема 2.5. Бег на средние дистанции.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	3.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развития выносливости.		
	4.	Повышение уровня ОФП.	2	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		
Тема 2.6. Бег на средние дистанции.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР
	1.	Совершенствование техникой бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение		

		специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	3.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развития выносливости.		
	4.	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		
Тема 2.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места на результат. Прыжки на скакалке на двух ногах и бег на месте на результат.		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		2	
Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах и бег на месте.		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		

	Практические занятия		2	28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах и бег на месте.		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Обучение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Развитие скоростных качеств. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания мяча). Передача мяча различными способами в движение со сменой мест. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение, через заслон.		
	3.	Основные направления развития физических качеств ловкости, быстроты.		
	Практические занятия		2	
	1.	Обучение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7,
	1.	Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2.	Развитие скоростных качеств. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания мяча). Передача мяча различными способами в движение со сменой мест. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение через заслон.	2	ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	3.	Основные направления развития физических качеств ловкости, быстроты.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Практические занятия			
	1.	Обучение и закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Практические занятия			

	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		2	
1.	Обучение и закрепление техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.			
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	3.	Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
2.	Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».			
3.	Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.			
Тема 3.7.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3,
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		

Выполнение контрольных нормативов.	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».	2	ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	3.	Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	3.	Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.		
Раздел 4. Лыжная подготовка			8	
Тема 4.1. Техника передвижения разными способами. Техника выполнения подъёмов и спусков.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия			
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
3.	Развитие общей выносливости			
Тема 4.2. Техника передвижения разными способами.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,
	1.	Выполнение техники одновременного бесшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		

Техника выполнения подъёмов и спусков.	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	Практические занятия		2	
	1.	Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Развитие общей выносливости.		
Тема 4.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом».	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия			
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
	3.	Развитие общей выносливости.		
Тема 4.4. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей без учета времени.		
	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники попеременного двушажного		

		хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км) без учета времени.		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
	4.	Развитие общей выносливости.		
Раздел 5. Оценка уровня физического развития			8	
Тема 5.1. Организация и методика проведения комплексов упражнений на суставы.	Содержание		8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Ознакомление с методикой проведения упражнений на суставы.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на суставы.		
	3.	Проведение комплексов упражнений на суставы.		
	Практическое занятие		2	
1.	Обучение методики проведения комплексов упражнений. Составление и проведение комплексов упражнений на суставы: шейный, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный и голеностопный.			
Тема 5.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики на осанку.	Содержание		8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов)		
	Практическое занятие		2	
1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики для осанки.			

Тема 5.3. Организация и методика проведения комплексов упражнений с предметами	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Ознакомление с методикой проведения комплексов упражнений с предметами: гимнастическая палочка, гантели, мяч облегченный, утяжелённый мяч (медбол), большой или овальный мяч (фитбол).	
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).	
	Практическое занятие		
	1.	Организация и методика проведения комплексов упражнений с предметами: гимнастической палочкой, гантелями, мячом облегчённым, утяжелённым мячом (медбол), большим или овальным мячом (фитбол).	2
Тема 5.4. Организация и методика проведения утренней гимнастики	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Ознакомление с методикой проведения утренней гимнастики.	
	2.	Обучение и проведение утренней гимнастики под музыку	
	3.	Общие задачи укрепление здоровья, индивидуальные и самостоятельные занятия физической культурой	
	Практическое занятие		
	1.	Организация и методика проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики под музыку.	2
Раздел 6. Тренажерный зал			10
Тема 6.1. Комплексы упражнений для	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.	
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степпере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно -	

развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.		сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.	2	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
Тема 6.2. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степпере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.			
3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.			
Тема 6.3. Комплексы упражнений для развития силы,	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степпере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление		

быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.		мышц ног и ягодичных мышц.	2	17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
Тема 6.4. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
	Тема 6.5. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и	Содержание		
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		

выносливости на спортивных тренажерах.	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.	2	ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Овладение и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
Раздел 7. Гимнастика			22	
Тема 7.1. Строевые упражнения. Акробатика. ОФП.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	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			
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами, на гимнастической скамейке).		
	2.	Овладение и закрепление акробатических упражнений.		
3.	Развитие координационных способностей.			
Тема 7.2. Строевые упражнения. Акробатика. ОФП.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24,
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	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.		ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
		Практические занятия	2	
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами, на гимнастической скамейке).		
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.		
	3.	Развитие координационных способностей.		
Тема 7.3. Строевые упражнения. Акробатика. ОФП.		Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3.	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; стойка на голове с помощью; полу шпагат.		
		Практические занятия	2	
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами, на гимнастической скамейке).		
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.		
	3.	Развитие координационных способностей.		
Тема 7.4. Строевые упражнения. Акробатика. ОФП.		Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		

	3.	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; стойка на голове с помощью; полу шпагат.		17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами, на гимнастической скамейке).		
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.		
	3.	Развитие координационных способностей.		
Тема 7.5. Строевые упражнения. Акробатика. ОФП.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		
	3.	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; стойка на голове с помощью; полу шпагат.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комплекса общеразвивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами, на гимнастической скамейке).		
	2.	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.		
3.	Развитие координационных способностей.			
Тема 7.6. Акробатические упражнения.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове с помощью; кувырок назад переход в полу шпагат, мост из положения		

Прикладные упражнения. ОФП.		лежа на спине.	2	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		
	3.	Повышение уровня ОФП: гибкость, отжимание, пресс, уголок, прыжки на скакалке.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами.		
	2.	Закрепление акробатических упражнений.		
Тема 7.7. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове с помощью; кувырок назад переход в полу шпагат, ост из положения лежа на спине.		
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		
	3.	Повышение уровня ОФП: гибкость, отжимание, пресс, уголок, прыжки на скакалке.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами.		
2.	Закрепление акробатических упражнений.			
Тема 7.8. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП.	Содержание		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове с помощью; кувырок назад переход в полушпагат, мост из положения лежа.		
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия			
1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами.			

	2.	Закрепление акробатических упражнений.		
	3.	Развитие координационных способностей.		
Тема 7.9. Акробатические упражнения, нетрадиционные виды гимнастики. ОФП.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование акробатических упражнений.		
	2.	Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	3.	Развитие силовых способностей		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование комбинации из акробатических элементов		
	2.	Совершенствование юноши - подтягивания на перекладине, девушки - пресс из положения, лежа на спине, ноги полусогнуты.		
	3.	Совершенствование упражнения на гибкость.		
4.	Совершенствование упражнения для силы.			
Тема 7.10. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование акробатических упражнений.		
	2.	Комплексы для развития разных групп мышц. Подбор упражнений для разминки.		
	3.	Развитие силовых способностей.		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине ноги полусогнуты.		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость из положения, сидя и стоя.		
4.	Выполнение контрольных нормативов упражнения для			

		силы: отжимания, уголок на шведской стенке.		
Тема 7.11. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование акробатических упражнений.		
	2.	Комплексы для развития разных групп мышц. Подбор упражнений для разминки.		
	3.	Развитие силовых способностей.	2	
	Практические занятия			
	1.	Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине; девушки пресс из положения, лежа на спине ноги полусогнуты.		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость с положения, стоя и сидя.		
4.	Выполнение контрольных нормативов упражнения для силы: отжимания, уголок на шведской стенке.			
Итого:			82	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		16		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие скоростных способностей.			
	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. 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.	Содержание		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7,	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие скоростных			

Прыжок в длину с места.		способностей.		ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	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.	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. Прыжки на скакалке.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием. Развитие скоростных способностей.		
	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	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Челночный			

		бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием. Развитие скоростных способностей.		
	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	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
	Тема 1.5. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Содержание		
1.		Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием. Развитие скоростных способностей.		
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	
	1.	Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Эстафетный бег.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема 1.6. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	4.	Совершенствование кроссового бега, бег по пересечённой местности.		
	5.	Совершенствование комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по виражу. Пробегание отрезков 30, 60, 100 м. Спортивные игры (футбол).		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения на скакалке.		
	3.	Воспитание выносливости.		
Тема 1.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16,
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К. Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		

	3.	Выполнение К. Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К. Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах и бег на месте.		
	3.	Выполнение К. Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	2.	Выполнение К. Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		
	3.	Выполнение К. Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К. Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах и бег на месте.		
	3.	Выполнение К. Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
Раздел 2. Работа в тренажёрном зале			8	
Тема 2.1. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16,
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление		

		мышц ног и ягодичных мышц.		ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
Тема 2.2. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
	Тема 2.3. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание		
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		

	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		
Тема 2.4. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2.	Совершенствование и ознакомление с упражнениями.		
3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.			
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			10	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча с		

кольцо. Техника выполнения ведения мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.		обводкой, передачи и броска мяча в кольцо с места.		24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.2. 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			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Броски в кольцо с различных точек «Трапеция». Правила игры в баскетбол.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Совершенствование ведения мяча, передач и ловли			

		мяча, перемещение в защитной стойке баскетболиста, броски в кольцо с различных точек «Трапеция», правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Броски в кольцо с различных точек «Трапеция». Правила игры в баскетбол.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
	Практические занятия		2	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Совершенствование ведения мяча, передач и ловли мяча, перемещение в защитной стойке баскетболиста, броски в кольцо с различных точек «Трапеция», правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.			
Тема 3.5. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски, броски в кольцо с различных точек «Трапеция».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		2	
1.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски. Броски в кольцо с различных точек «Трапеция».			
2.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с			

		обводкой.		
Раздел 4. Оценка уровня физического развития			6	
Тема 4.1 Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Ознакомление с основными методами оценки коррекции телосложения.		
	2.	Усвоить основные методы оценки коррекции телосложения		
	3.	Оценить свое телосложение визуально и с помощью измерения роста, веса и т.д. Составление комплексов упражнений для коррекции телосложения.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Составить и провести комплексы упражнений для коррекции телосложения		
2.	Оформление дневника самоконтроля.			
Тема 4.2. Организация и методика подготовки и проведение комплексов упражнений.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Проведение комплексов упражнений для мышц спины.		
	2.	Проведение комплексов упражнений для дыхания, звуковые упражнения.		
	3.	Проведение комплексов упражнений для ног.		
	4.	Гигиенические требования при проведении занятий.		
	Практическое занятие		2	
1.	Провести комплексы упражнений состоящих из трех частей: подготовительная, основная и заключительная часть. Примерные комплексы упражнений для спины, ног, дыхания.			
Тема 4.3. Организация и методика подготовки и проведение	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16,
	1.	Проведение комплексов упражнений для мышц спины.		
	2.	Проведение комплексов упражнений для дыхания, звуковые упражнения.		
	3.	Проведение комплексов упражнений для ног.		

комплексов упражнений.	4.	Гигиенические требования при проведении занятий.		ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	Практическое занятие		2	
	1.	Провести комплексы упражнений состоящих из трех частей: подготовительная, основная и заключительная часть. Примерные комплексы упражнений для спины, ног, дыхания.		
Раздел 5. Гимнастика.			14	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Комплексы упражнений.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений для спины.		
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений для спины.		
	2.	Развитие силовых и координационных способностей.		
3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.			
Тема 5.2. Строевые упражнения. Комплексы упражнений.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений для ног.		
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		

	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений для ног.		
	2.	Развитие силовых и координационных способностей.		
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		
Тема 5.3. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту.		
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		
	3.	Ритмическая гимнастика под музыку.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений.		
	2.	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.		
3.	Овладение и закрепление ритмической гимнастикой под музыку.			
Тема 5.4. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		
	2.	Ритмическая гимнастика под музыку.		
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		
	Практическое занятие		2	
1.	Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.			

	2.	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		
	3.	Развитие гибкости и координации.		
Тема 5.5. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		
	2.	Ритмическая гимнастика под музыку.		
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.		
	2.	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		
	3.	Развитие гибкости и координации.		
Тема 5.6. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	1.	Комплексы упражнений с предметами гантелями, гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Эстафеты.		
	2.	Совершенствование ритмической гимнастики.		
	3.	Развитие силовых способностей.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание, уголок.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		
Тема 5.7. Выполнение	Содержание			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3,
	1.	Комплексы упражнений с предметами гантелями,		

контрольных нормативов.		гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Эстафеты.		ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30
	2.	Совершенствование ритмической гимнастики.		
	3.	Развитие силовых способностей.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание, уголок.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		
Итого:			54	

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник /Э.Н.Вайнер.-М.: Кнорус, 2018. – 346с.
2. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- Изд.4-е, стер.- М.: Кнорус, 2016.-240с.
3. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина.- М.: Кнорус, 2016. – 132 с.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.

5. Садовникова Л.А. Физическая литература для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/Л.А. Садовникова- Санкт-Петербург:Лань, 2020.-60с.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин – М.: Мастерство, 2018.- 176с.

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. 2013 г.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2014 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.

5. ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

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

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
2.	Бег 1000м (мин., сек)	1	3,30	3,35	3,45
		3	3,25	3,30	3,40
3.	Бег 3000м (мин., сек.)	1	14.00	14.30	15.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	180	170	160
		3	190	180	170
	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
5.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	115	105	95
		3	125	115	105
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	4	3
		4	7	6	5
7.	Отжимание от пола (раз)	2	25	20	15
		4	25	20	15
8.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	16	14	8
		4	18	15	10

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
2.	Бег 500м (мин.,сек)	1	1,50	1,55	2,05
		3	1,45	1,50	2,00
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	1	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.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	140	130	120
		3	145	135	125
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (мин./раз)	2	40	30	20
		4	40	30	20
8.	Отжимание от пола (раз)	2	15	12	8
		4	15	12	8
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	12	10	8
		4	12	10	8

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
2.	Бег 500м (мин.,сек)	1	1,55	2,00	2,10
		3	1,50	2,00	2,10
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	1	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.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин)	1	115	105	95
		3	120	110	100
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин./раз)	2	20	15	10
		4	25	20	15
8.	Отжимание от пола (раз)	2	10	8	7
		4	10	8	7
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	10	8	6
		4	12	10	8

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, средней и высокой	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из	Глубина наклона Количество раз.

	степени без патологии глазного дна.	положения, лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).	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: 10 минут

Инструкция: Выполните 21 тестовых заданий с указанием одного правильного ответа. Поставьте цифру вопроса и букву ответа.

ВАРИАНТ 1

1. Физическая культура - это:

- А.** стремление к высшим спортивным достижениям
- Б.** разновидность развлекательной деятельности человека
- В.** явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека

2. Что отрицательно сказывается на здоровом образе жизни?

- А.** рациональное питание
- Б.** нарушение гигиенических требований
- В.** соблюдение рационального режим дня
- Г.** оптимальная двигательная активность

- 3. Способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени называется...**
- А. гибкостью
 - Б. выносливостью
 - В. быстротой
 - Г. ловкость
- 4. Каковы причины нарушения осанки?**
- А. привычка держать голову прямо
 - Б. отсутствие движений во время занятий
 - В. слабая мускулатура
- 5. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...**
- А. состояния окружающей среды
 - Б. деятельности учреждений здравоохранения
 - В. наследственности
 - Г. образа жизни
- 6. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**
- А. 5
 - Б. 6
 - В. 7
- 7. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?**
- А. по величине жизненной ёмкости лёгких
 - Б. по частоте сердечных сокращений
 - В. по максимальному потреблению кислорода
- 8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...**
- А. охлаждать
 - Б. нагревать
 - В. потереть, массировать
- 9. Физическое воспитание - это...**
- А. урок физической культуры в школе
 - Б. овладение знаниями в области физической культуры и спорта
 - В. педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, развитие физических и психических способностей
 - Г. регулярное выполнение утренней физической зарядки
- 10. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется...**
- А. сгибанием
 - Б. разгибанием
 - В. пронацией
 - Г. супинацией

- 11. Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей, обозначается как...**
- 12. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...**
- А. быстрый рост абсолютной силы;
 - Б. увеличение собственного веса;
 - В. увеличение физиологического поперечника мышц;
 - Г. повышение опасности перенапряжения.
- 13. Для воспитания скоростных способностей используются...**
- А. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
 - Б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
 - В. подвижные и спортивные игры;
 - Г. упражнения с отягощением
- 14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:**
- А. координации движений;
 - Б. техники движения;
 - В. быстроты реакции;
 - Г. скоростной силы.
- 15. Для воспитания гибкости используются**
- А. движения рывкового характера;
 - Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
 - В. пружинящие движения;
 - Г. маховые движения с отягощением и без него.
- 16. Главной причиной нарушения осанки является**
- А. малоподвижный образ жизни;
 - Б. слабость мышц спины;
 - В. привычка носить сумку на одном плече;
 - Г. долгое пребывание в положении сидя.
- 17. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**
- А. поступают питательные вещества к системам организма;
 - Б. повышаются возможности дыхательной системы;
 - В. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
 - Г. способствуют повышению резервных возможностей организма.
- 18. При развитии гибкости следует стремиться к**
- А. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
 - Б. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

В. оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;

Г. восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

19. Какова цель утренней гимнастики?

А. ускорить полное пробуждение организма;

Б. совершенствовать силу воли;

В. выступить на Олимпийских играх.

20. Временное снижение работоспособности принято называть

А. усталостью;

Б. напряжением;

В. утомлением;

Г. передозировкой.

21. Что является основными средствами физического воспитания?

А. учебные занятия;

Б. физические упражнения;

В. средства обучения;

Г. средства закаливания.

ВАРИАНТ 2

1. Физическая подготовленность характеризуется:

А. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

Б. уровнем развития физических качеств

В. хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

Г. высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

2. На что не обходимо обратить внимание после утренней зарядки?

А. на самочувствие

Б. на погоду

В. на время

3. Под силой как физическим качеством понимается:

А. способность поднимать тяжелые предметы

Б. возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

В. возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

4. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

А. затылком, ягодицами, пятками

Б. затылком, спиной, пятками

В. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

5. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А. частота сердечных сокращений
- Б. крепкий сон
- В. аппетит

6. Термин «Олимпиада» означает:

- А. четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В. собрание спортсменов в одном городе

7. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- А. рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны
- Б. прогибания туловища назад
- В. возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела
- Г. поворотах и вращениях тела, наклонах

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А. через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
- Б. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- В. пить минеральную воду

9. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять...

- А. в конце подготовительной части занятия
- Б. в начале основной части занятия
- В. в середине основной части занятия
- Г. в конце основной части занятия

10. Быстрая утомляемость и сонливость, головные и мышечные боли, рахит у детей обусловлены недостатком...

- А. витамина «А»
- Б. витамина «В1»
- В. витамина «Д»

11. Человек призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта, и имеющий для этого полномочия, является...

12. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А. метания;
- Б. прыжки;
- В. кувьрки;

Г. бег.

13. Одним из основных физических качеств является:

- А. внимание;
- Б. работоспособность;
- В. сила;
- Г. здоровье.

14. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А. сила;
- Б. выносливость;
- В. быстрота;
- Г. ловкость.

15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А. тяжелая атлетика;
- Б. гимнастика;
- В. современное пятиборье;
- Г. легкая атлетика.

16. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А. подвижных и спортивных игр;
- Б. прыжков в высоту;
- В. бега с максимальной скоростью;
- Г. занятий легкой атлетикой.

17. Назовите основные физические качества.

- А. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- Б. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- В. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- Г. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

18. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А. кувырок;
- Б. перекат;
- В. переворот;
- Г. сальто.

19. Кросс – это

- А. бег с ускорением;
- Б. бег по искусственной дорожке стадиона;
- В. бег по пересеченной местности;
- Г. разбег перед прыжком.

20. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А. быстрота;
- Б. сила;
- В. выносливость;
- Г. ловкость.

21. Способность человека выполнять движения за счет наибольшего (максимального) напряжения мышц – это ...

- А. сила;
- Б. скорость;
- В. гибкость.

ВАРИАНТ 3

1. Основными показателями физического развития человека являются:

- А. антропометрические характеристики человека
- Б. результаты прыжка в длину с места
- В. результаты в челночном беге
- Г. уровень развития общей выносливости

2. Что понимается под закаливанием?

- А. купание в холодной воде и хождение босиком
- Б. приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает эффект в развитии гибкости:

- А. тяжелая атлетика
- Б. гимнастика
- В. современное пятиборье

4. Что называется осанкой?

- А. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В. привычная поза человека в вертикальном положении

5. Каков один из принципов закаливания?

- А. постепенность
- Б. решительность
- В. однообразие

6. Поверхность, какого спортивного оборудования должно быть гладким и не должно быть покрыто слоем краски?

- А. футбольных ворот
- Б. баскетбольных щитов
- В. стартовой тумбы в бассейне

7. Для чего нужны палки в лыжных гонках?

- А. для торможения
- Б. для размахивания
- В. для устойчивого равновесия тела
- Г. для отталкивания

8. Чем характеризуется утомление?

- А. отказом от работы
- Б. временным снижением работоспособности организма
- В. повышенной ЧСС

9. Одним из признаков правильного использования солнечных ванн является:

- А. хороший сон
- Б. отсутствие аппетита
- В. сухость во рту и жажда
- Г. усиленное сердцебиение

10. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть...

- А. гимнастикой
- Б. терренкуром
- В. соревнованием
- Г. видом спорта

11. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий, обозначается как...

12. Упражнения для развитие силы надо обязательно чередовать с отдыхом, потому что...

- А. можно переутомиться;
- Б. можно заснуть;
- В. можно не остановиться;

13. Какие качества относятся к основным?

- А. сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
- Б. сила, быстрота, гибкость;
- В. сила, быстрота, гибкость, выносливость.

14. Выносливость – это...

- А. способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц;
- Б. не способность бегать на длинные дистанции;
- В. умение выполнять приседания.

15. Гибкость зависит от...

- А. от роста человека;
- Б. от подвижности суставов;
- В. от веса человека;
- Г. от возраста.

16. С помощью какого упражнения можно проверить, развито ли равновесие?

- А. поднять одну ногу, устоять на одном месте и не упасть;
- Б. сесть и наклониться вперед;
- В. лечь и прогнуться.

17. Способность человека выполнять движения за счет наибольшего (максимального) напряжения мышц – это ...

- А. сила;
- Б. скорость;
- В. гибкость;
- Г. выносливость.

18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- А. быстрый рост абсолютной силы;
- Б. увеличение собственного веса;
- В. увеличение физиологического поперечника мышц;
- Г. повышение опасности перенапряжения.

19. Главной причиной нарушения осанки является

- А. малоподвижный образ жизни;
- Б. слабость мышц спины;
- В. привычка носить сумку на одном плече;
- Г. долгое пребывание в положении сидя.

20. До какого состояния можно выполнять упражнения на развитие выносливости?

- А. до полного изнеможения
- Б. до слез
- В. до чувства легкой усталости

21. Кросс – это

- А. бег с ускорением;
- Б. бег по искусственной дорожке стадиона;
- В. бег по пересеченной местности;
- Г. разбег перед прыжком.

ВАРИАНТ 4

1. Физическое упражнение – это:

- А. одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- Б. один из методов физического воспитания
- В. основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

2. С какой целью планируют режим дня?

- А. с целью организации рационального режима питания
- Б. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- В. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Какое из названных качеств (способностей) является физическим?

- А. работоспособность
- Б. трудолюбие
- В. выносливость

4. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- А. 85-90 уд./мин.
- Б. 80-84 уд./мин.
- В. 60-80 уд./мин.

5. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А. принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время
- Б. принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням
- В. принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

6. Сколько игроков в команде на площадке для игры в волейбол?

- А. 9
- Б. 4
- В. 6

7. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А. 90 уд/мин
- Б. 150 уд/мин
- В. 200 уд/мин

8. Что необходимо сделать при ушибах?

- А. наложить стерильную повязку
- Б. наложить холодный компресс на 20 - 30 мин
- В. массировать место ушиба

9. Личная гигиена включает в себя:

- А. уход за телом и полостью рта, закаливание организма

Б. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта

В. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

10. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод...

А. повторных усилий

Б. переменного упражнения

В. круговой тренировки

Г. сенсорной коррекции

11. Перемещение тела человека путём выставления одной ноги и перенесения на нее массы тела обозначается как...

12. Выносливость хорошо развивает...

А. наклоны из положения лежа;

Б. бег на длинные дистанции и лыжные гонки;

В. ходьба по рейке гимнастической скамейке.

13. Чтобы развить гибкость надо использовать упражнения ...

А. с большой амплитудой (размахом) движений;

Б. с меньшей амплитудой движений;

В. которые нравятся.

14. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

А. двигательная реакция;

Б. скоростные способности;

В. скоростно-силовые способности;

Г. частота движений.

15. Двигательные (физические) способности – это ...

А. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

Б. физические качества, присущие человеку;

В. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Г. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

16. Абсолютная сила – это:

А. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

В. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

Г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

17. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А. быстрота;
- Б. сила;
- В. выносливость;
- Г. ловкость.

18. Гибкость зависит от...

- А. от роста человека;
- Б. от подвижности суставов;
- В. от веса человека;
- Г. от возраста.

19. Физические упражнения – это ...

- А. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- В. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- Г. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств;

20. Показатели, характеризующие физическое развитие человека

- А. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Б. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

21. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...

- А. скоростным индексом;
- Б. абсолютным запасом скорости;
- В. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г. скоростной выносливостью.

ВАРИАНТ 5

1. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А. комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

- Б. комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- В. способность человека быстро набирать скорость

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. двигательный режим
- Б. рациональный труд и отдых
- В. личная и общественная гигиена

3. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А. физическое упражнение
- Б. соблюдение режима дня
- В. закаливание

4. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- А. развернутые плечи, ровная спина
- Б. приподнятая грудь
- В. запрокинутая или опущенная голова

5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А. сохранение и укрепление здоровья
- Б. развитие физических качеств человека
- В. поддержание высокой работоспособности людей

6. Какой из основных способов плавания самый быстрый?

- А. «басс»
- Б. «кроль на груди»
- В. «баттерфляй»

7. Какое тестовое задания служит для определения уровня гибкости?

- А. наклон вперед
- Б. челночный бег
- В. прыжок в высоты
- Г. подтягивание на перекладине

8. Ваши действия при судорогах в воде?

- А. стараться держаться на воде и звать на помощь
- Б. погружать на дно водоема и делать самомассаж
- В. ускорять работу рук и ног, чтобы быстрее добраться до берега
- Г. хватать спасающего за руку при оказании помощи

9. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- А. подвижных и спортивных игр
- Б. прыжков высоту
- В. бега с максимальной скоростью

10. Основой методики воспитания физических качеств является...

- А. возрастная адекватность нагрузки
- Б. цикличность педагогических воздействий.
- В. постепенное повышение силы воздействия

11. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках, обозначается как...

12. Осанка – это ...

- А. правильное положение тела в пространстве;
- Б. привычное положение тела в пространстве;
- В. правильное распределение центра тяжести тела;
- Г. отсутствие нарушений осанки и сколиоза.

13. Мерилом выносливости является ...

- А. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- Б. коэффициент выносливости;
- В. порог анаэробного обмена (ПАНО);
- Г. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

14. Биологические показатели нормы здоровья для человека

- А. заболеваемость, инвалидность;
- Б. ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление;
- В. условия и образ жизни, питание;
- Г. генетика и наследственность.

15. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...

- А. периодичностью и длительностью занятий;
- Б. интенсивностью и характером используемых средств;
- В. режимом работы и отдыха;
- Г. периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

- А. функциональная устойчивость;
- Б. биохимическая экономизация;
- В. тренированностью;
- Г. выносливость.

17. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А. комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- Б. комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

В. способность человека быстро набирать скорость.

18. Что такое двигательный навык:

А. умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;

Б. двигательное действие, доведенное до автоматизма;

В. знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.

19. Под силой как физическим качеством понимается:

А. способность поднимать тяжелые предметы;

Б. возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

В. возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

20. Чем характеризуется утомление:

А. отказом от работы;

Б. временным снижением работоспособности организма;

В. повышенной ЧСС.

21. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А. гимнастика;

Б. тяжелая атлетика;

В. современное пятиборье.

ВАРИАНТ 6

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

Б. совершенствование природных, физических свойств людей

В. обучение двигательным действиям и повышение работоспособности

2. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

А. жизненная емкость легких

Б. хорошее самочувствие

В. частота сердечных сокращений

3. Что такое сила?

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление

В. способность к длительному выполнению, какой-либо деятельности без снижения эффективности

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А. силовых упражнений
- Б. скоростных упражнений
- В. упражнений на координацию

5. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур, обозначается как ...

- А. ретардация
- Б. рекреация
- В. реинкарнация
- Г. релаксация

6. Какого способа спуска с горы не существует?

- А. плугом
- Б. соскальзывание
- Г. елочкой

7. Что измеряет спирометр?

- А. АД
- Б. окружность грудной клетки
- В. жизненную емкость легких
- Г. силу

8. Что необходимо предпринять в случае переохлаждения организма?

- А. растянуть верхнюю одежду и положить смоченную в горячей воде губку на область сердца
- Б. как можно быстрее попасть в помещение, принять теплую ванну, выпить сладкого горячего чая
- В. наложить на переохлаждающее место на 20-30 мин. холодный компресс или лед
- Г. помыть переохлажденное место водой или обработать йодом или 2% р-ром бриллиантовой зелени и наложить повязку

9. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А. беспокойный сон
- Б. жизнерадостное настроение
- В. вялость, постоянное желание спать

10. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- А. витамина «А»
- Б. витамина «В1»
- В. витамина «С»
- Г. витамина «Д»

11. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как...

12. Физическая культура направлена на совершенствование:

- А. морально-волевых качеств людей;
- Б. техники двигательных действий;
- В. природных физических свойств человека.

13. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А. комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- Б. комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- В. способность сохранять заданные параметры работы.

14. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

- А. их выполняют медленно;
- Б. в качестве отягощения используется собственный вес тела;
- В. они вызывают значительное напряжение мышц.

15. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- А. подвижных и спортивных игр;
- Б. прыжков высоту;
- В. бега с максимальной скоростью.

16. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют ...

- А. упражнения «на равновесие»;
- Б. прыжки через скакалку;
- В. подвижные игры;
- Г. «челночный бег».

17. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А. быстрота;
- Б. сила;
- В. выносливость;
- Г. ловкость.

18. Двигательные (физические) способности – это ...

- А. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- Б. физические качества, присущие человеку;
- В. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Г. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

19. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А. сила;
- Б. выносливость;
- В. быстрота;
- Г. ловкость.

20. Для воспитания гибкости используются

- А. движения рывкового характера;
- Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В. пружинящие движения;
- Г. маховые движения с отягощением и без него.

21. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

- А. функциональная устойчивость;
- Б. биохимическая экономизация;
- В. тренированностью;
- Г. выносливость.

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
17. Комплексы упражнений на осанку, на суставы

➤ 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.