

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Магнитогорский  
медицинский колледж имени  
П.Ф. Надеждина»  
\_\_\_\_\_ М.А. Фронок



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 34.02.01. Сестринское дело  
(базовая подготовка)

2019 год

**Рассмотрено**

На заседании ЦМК

ОГСЭ

Протокол №\_6\_ от «\_18\_» 02. 2019 г.

Председатель ЦМК\_\_ Макарова Г.В.

**Рекомендовано**

Методическим советом

Протокол заседания №\_7\_

от «\_17\_» 03. 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 «Сестринское дело».

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина»

**Разработчик:**

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

**Эксперт:**

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

**Рецензент:**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	48
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	55
5. ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	56

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

#### **овладеть общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий

в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 261 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 87 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	261
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	87
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

*1 курс*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание</b>		
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		1
	2. Социальные функции физической культуры.		1
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		1
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		1
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		1
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Вводное занятие. Определение целей и задач дисциплины.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	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.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>28</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Содержание</b>				
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.			2
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			2
	4.	Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.			2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		
	2.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Про бегание отрезков 40,60,100 м.	2		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие	<b>Содержание</b>				
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого,			2

дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		среднего и высокого старта.		
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		2
	4.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Про бегание отрезков 40,60,100 м.		2
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжкам на скакалке.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафета). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).		3
3.	Закрепление практики судейства.			

<b>Тема 2.4.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжкам на скакалке.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег, эстафета). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).		3
	3.	Закрепление практики судейства.		2
<b>Тема 2.5.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	4.	Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		3
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.			
<b>Тема 2.6.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2

	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утрення гимнастика.		
<b>Тема 2.7.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утрення гимнастика.			
<b>Тема 2.8.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2

	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	3.	Основные направления развития физических качеств.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	3.	Основные направления развития физических качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	

	1.	Совершенствование и закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		3
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.		3	
<b>Тема 3.4.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо.	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.		3	
<b>Тема 3.5.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		3
<b>Тема 3.6. Зачетный урок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
	<b>Тема 3.7. Зачетный урок.</b>	<b>Содержание</b>		
1.		Совершенствовать технику владения мячом.		2
2.		Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
3.		Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков.		2
4.		Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3	
1.		Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>		

	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	3	
<b>Тема 4.2.</b> Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	3	
<b>Тема 4.3.</b> Техника одновременного бесшажного и	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Совершенствование техникой подводящих упражнений, при	2	



одношажного ходов, подъемов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».		обучении подъемов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.4.</b> Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
	<b>Тема 4.5.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>		
1.		Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге.		2
2.		Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		2
3.		Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
4.		Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3	
1.				Совершенствование техники попеременного двушажного хода.
2.				Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).
3.				Совершенствование техники спуска и подъема.
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>		

	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание</b>			
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Составление и проведение комплексов упражнений.		3
<b>Тема 5.2.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание</b>			
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей)	2	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		3
<b>Тема 5.3.</b> Организация и	<b>Содержание</b>			
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей		2

методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		гимнастики.		
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей)		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		3
<b>Раздел 6. Тренажерный зал</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.2		2
	3.	Развитие пресса: на тренажёре пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажёре пресс - скамье с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Овладение и ознакомление упражнениями.		3
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
<b>Тема 6.2.</b> Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и		2

выносливости на спортивных тренажерах.		дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамье с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		3
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
<b>Тема 6.3.</b> Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамье с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	<b>Тема 6.4.</b> Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на	<b>Содержание</b>		
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и		2

спортивных тренажерах.		ягодичных мышц.		
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамье с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений		2
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		2
	3	Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплекса обще развивающихся упражнений(в парах, в движении, с предметами).		2
	2	Овладение и закрепление акробатических упражнений		3
	3	Развитие координационных способностей		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
<b>Тема 7.2.</b> Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений		2
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации		

		движений.		2
	3	Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплекса обще развивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами).		2
	2	Овладение и закрепление акробатических упражнений		2
	3	Развитие координационных способностей		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
<b>Тема 7.3.</b> Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений		2
	2.	Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений.		2
	3	Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплекса обще развивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами).		2
	2	Овладение и закрепление акробатических упражнений		3
	3	Развитие координационных способностей		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
<b>Тема 7.4.</b> Акробатические упражнения. Прикладные	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад		2

упражнения. ОФП.		переход в полу шпагат.		
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3.	Повышение уровня ОФП		2
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		2
	2.	Закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		2
<b>Тема 7.5.</b> Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат.		2
	2.	Развитие скоростно – силовых способностей.		2
	3.	Повышение уровня ОФП		2
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1.	Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		3
	2.	Закрепление акробатических упражнений		2
	3.	Развитие координационных способностей		2
	<b>Тема 7.6.</b> Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП.	<b>Содержание</b>		
1.		Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат.		2
2.		Развитие скоростно – силовых способностей.		2
3.		Повышение уровня ОФП		2
<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
1.		Совершенствование комплексов ОРУ с предметами		2
2.		Закрепление акробатических упражнений		22
3.		Развитие координационных способностей		
<b>Тема 7.7.</b> Акробатические		<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствование акробатических упражнений		2

упражнения, нетрадиционные виды гимнастики. ОФП.	2.	Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика.		2
	3.	Развитие силовых способностей		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комбинации из акробатических элементов		2
	2.	Совершенствование юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине.		2
	3.	Совершенствование упражнения на гибкость.		2
	4.	Совершенствование упражнения для силы отжимания.		2
<b>Тема 7.8.Зачетный урок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование акробатических упражнений.		2
	2.	Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика.		2
	3.	Развитие силовых способностей.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость на оценку		2
4.	Упражнения для силы отжимания на оценку			
		<b>Итого :</b>	<b>72</b>	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося итого:</b>	<b>36</b>	



## 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Содержание</b>			
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	
	2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2	
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами		2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 2. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		3	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	<b>Содержание</b>			
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием.		2	
	2. Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		2	
	3. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках)		2	
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2	

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

<b>Тема 1.5.</b> Бег на длинные дистанции.	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2.	Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования.		2
	3.	Совершенствование комплексов специальных упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Воспитание выносливости.		2
<b>Тема 1.6.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Тема 1.7.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		

	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Техника выполнения ведения мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо».		
	2.	Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		3
<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Техника выполнения ведения мяча с обводкой. Броски мяча в кольцо.	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо».		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо».		
	2.	Совершенствование ведение мяча с обводкой. Броски в кольцо. Учебная игра в баскетбол.		3

<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол.	<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2
	3.	Совершенствование техники выполнения среднего броска с места.	2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	3	
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол.	<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	3	
<b>Тема 2.5.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски	2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.	2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2

	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Тема 2.6.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>		
	1. Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2. Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски		2
	3. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.		2
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание</b>		
	1. Выполнение техники попеременного двушажного хода.		2
	2. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

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

	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		2
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>5</b>	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание</b>			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		2
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		2
<b>Тема 4.2</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание</b>			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		2
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2



	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		2
<b>Тема 4.3.</b> Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание</b>		
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2. Обучение закаливающим мероприятиям.		2
	3. Основные методы закаливания.		2
	4. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.		2
<b>Раздел 5. Работа в тренажёрном зале</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>		
	1. Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4. Развитие силы: на тренажере пресс - скамье с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
	2. Совершенствование и ознакомление упражнениями.		
3. Развитие выносливости, силы, быстроты.			
<b>Тема 5.2.</b> Комплексы	<b>Содержание</b>		
	1. Совершенствование бега на беговой дорожке.		2

упражнений для развития силы и выносливости.	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
<b>Тема 5.3.</b> Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		3
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Строевые	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы		2

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

		Выполнение комплексов упражнений по заболеваниям.		
	2.	Развитие силовых и координационных способностей.		2
	3.	Овладение и закрепление акробатических упражнений.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеваниям.		
	2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<b>Тема 6.3.</b> Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.	<b>Содержание</b>			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.	2	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие гибкости и координации.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	<b>Содержание</b>			
	1.	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.	2	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.		2

	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие гибкости и координации.		2
Тема 6.5. Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Комплексы упражнений по ЛФК.		2
	2.	Совершенствование комбинации по акробатики.		2
	3.	Развитие силовых способностей.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Выполнение комплексов упражнений по ЛФК.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике.		2
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.		2
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		2
	Тема 6.6. Зачетный урок.	<b>Содержание</b>		
1.		Комплексы упражнений по ЛФК.		2
2.		Совершенствование комбинации по акробатики.		2
3.		Развитие силовых способностей.		2
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>		
1.			Выполнение комплексов упражнений по ЛФК.	2
2.			Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике.	2
3.			Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.	2
4.		Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		2
		<b>Итого:</b>		<b>58</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>29</b>	
	<b>итого:</b>		<b>29</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	3
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	2.	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции. Эстафеты.		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		
	<b>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке.	<b>Содержание</b>		
1.		Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
2.		Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	
3.		Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в	2	

		тройках)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	5.	Совершенствование метание гранаты.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте. Совершенствование метание гранаты.		3
	3.	Закрепление практики судейства.		
<b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствовать технику метание гранаты.		2
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		2
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами.		
3.	Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте.	3		
<b>Тема 1.4.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2.	Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования.		2
	3.	Совершенствование комплексов специальных упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Воспитание выносливости.	2		

<b>Тема 1.5.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами, прыжки на скакалке. Метание гранаты.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Тема 1.6.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами, прыжки на скакалке. Метание гранаты.		2
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Техника	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и		2



выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение.		броска мяча в кольцо (в парах).		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений в парах. Учебная игра в баскетбол.	3		
<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение.	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах).		2
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений в парах. Учебная игра в баскетбол.		3
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапеция).		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения броска с различных точек «трапеция».		2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек, перемещение в	3		

		защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.			
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек.	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапеция).			2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			2
	3.	Совершенствование техники выполнения броска с различных точек «трапеция».			2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		3		
<b>Тема 2.5.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.			2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с различных точек «трапеция».			3
	3.	Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой.			2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.				

<b>Раздел 3. Работа в тренажёрном зале</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.	2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.	2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.	2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.	2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.	2
	<b>Тема 3.2.</b> Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>	
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.	2
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.	2
3.		Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.	3
4.		Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	3
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1.		Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2
2.		Совершенствование и ознакомление упражнениями.	2

	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2	
Тема 3.3. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2	
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2	
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2	
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2	
	<b>Практическое занятие</b>		2		
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2	
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2	
		3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	Тема 3.4. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>			
1.		Совершенствование бега на беговой дорожке.	2		
2.		Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.	2		
3.		Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.	2		
4.		Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2		
<b>Практическое занятие</b>		2			
1.			Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	
2.			Совершенствование и ознакомление упражнениями.	2	
		3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2

<b>Тема 3.5.</b> Комплексы упражнений для развития силы и выносливости.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование бега на беговой дорожке.		2
	2.	Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц.		2
	3.	Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.		2
	4.	Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2
	2.	Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2
	3.	Развитие выносливости, силы, быстроты.		2
	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту.		2
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		2
	3.	Ритмическая гимнастика под музыку.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений.		2
	2.	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.		2
	3.	Овладение и закрепление ритмической гимнастикой и аэробикой.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	1.	Самостоятельная работа по составлению комплексов ритмической		

		гимнастики.		
	2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Комплексы упражнений с предметами и эстафеты.		
<b>Тема 4.2.</b> Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами.	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту.		2
	2.	Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей.		2
	3.	Ритмическая гимнастика под музыку.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений.		3
	2.	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.		3
	3.	Овладение и закрепление ритмической гимнастикой и аэробикой.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	1.	Самостоятельная работа по составлению комплексов ритмической гимнастики.		
2.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Комплексы упражнений с предметами и эстафеты.			
<b>Тема 4.3.</b> Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	<b>Содержание</b>			
	1.	.Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2.	Совершенствование акробатических упражнений.		2
	3.	ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4.	Комплексы дыхательной гимнастики.		2

	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.		2
	2. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		2
	3. Развитие гибкости и координации.		2
<b>Тема 4.4.</b> Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами.	<b>Содержание</b>		
	1. Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке.		2
	2. Совершенствование акробатических упражнений.		2
	3. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.		2
	4. Комплексы дыхательной гимнастики.		2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений. Эстафеты.		2
	2. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики.		2
	3. Развитие гибкости и координации.		2
	<b>Тема 4.5.</b> Зачетный урок.	<b>Содержание</b>	
1. Комплексы упражнений с предметами гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты.			2
2. Совершенствование утренней и ритмической гимнастики.			2
3. Развитие силовых способностей.			2
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1. Выполнение комплексов упражнений .			2
2. Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.			2
3. Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.			2
4. Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.			2
		<b>Содержание</b>	

<b>Тема 4.6.</b> Зачетный урок.	1.	Комплексы упражнений с предметами гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты.		2	
	2.	Совершенствование утренней и ритмической гимнастики.		2	
	3.	Развитие силовых способностей.		2	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>		
	1.	Выполнение комплексов упражнений .		3	
	2.	Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика.		3	
	3.	Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание.		3	
	4.	Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.		3	
			<b>Итого:</b>	<b>44</b>	
			<b>Самостоятельная работа обучающихся итого:</b>	<b>22</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

##### **Оборудование учебного кабинета:**

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

##### **Технические средства обучения:**

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

##### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.:ACADEMIA, 2016.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник /Э.Н.Вайнер.-М.: Кнорус, 2017. – 346с.
3. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- Изд.4-е, стер.- М.: Кнорус, 2016.-240с.

4. Горелова Л.В. Краткий курс Лечебной и физической культуры и массажа: учеб.пособие /Л.В. Горелова – Ростов н/Д : Феникс, 2016.- 224с.: ил.- ( Медицина для вас).
5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина.- М.: Кнорус, 2016. – 132 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.
7. Лечебная физическая культура: Учебник /Под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия. 2016.- 416 с.: ил.
8. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: Учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик: Учебник.- Мн.: Высш. шк., 2016.- 384с.: ил.
9. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.
10. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин – М.: Мастерство, 2016.- 152с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://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. 2016 г.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2016 г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2016 г.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2016 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.

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

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

**ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

**Рассмотрено**

На заседании ЦМК

ОГСЭ

Протокол №\_6\_ от «\_18\_» 02. 2019г.

Председатель ЦМК\_\_ Макарова Г.В.

**Рекомендовано**

Методическим советом

Протокол заседания №\_7\_

от «\_17\_» 03. 2019 г.

### **5.1. Форма проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура по специальности 34.02.01. Сестринское дело проводится в форме дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет состоит из письменного и практического блока. Письменный блок представляет собой тест с вариантами ответов. Тест охватывает вопросы по осанке, двигательной активности человека и т.д.

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

### **5.2. Объем времени на подготовку и проведение промежуточной аттестации**

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

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

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

### **5.3. Сроки проведения промежуточной аттестации**

Проведение дифференцированного зачета запланировано на VI семестр 3 курса.

### **5.4. Аттестационные материалы**

Для проведения дифференцированного зачета преподаватели готовят перечень вопросов для повторения теоретического и практического материала, а также перечень тем рефератов. Задания к дифференцированному зачету составляются на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **5.5. Условия подготовки и процедура проведения промежуточной аттестации**

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

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

Проведение практической части дифференцированного зачета осуществляется в спортивном зале.

## **5.6. Критерии оценивания**

### ***Критерии оценки письменного блока***

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

### ***Критерии оценки практического блока***

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

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

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

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



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

№ п/п	Вид упражнения	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100м (сек.)	1	14,0	14,2	14,5
		3	13,8	14,0	14,2
		5	13,6	14,0	14,4
2.	Бег 1000м (мин., сек.)	1	3,20	3,30	3,35
		3	3,10	3,20	3,30
		5	3,10	3,20	3,30
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	5	13.20	13.40	14.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	220	210	190
		3	225	220	200
		5	230	220	200
5.	Подскоки со скакалкой (раз/30 сек.)	1	75	65	60
		3	80	70	60
		5	80	70	60
6.	Подскоки со скакалкой (раз/мин.)	1	140	135	120
		3	150	140	130
		5	150	140	130
7.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	10	8	6
		4	11	9	7
		6	12	10	8
8.	Отжимание от пола (раз)	2	30	25	20
		4	35	30	25
		6	35	30	25
9.	Уголок на шведской стенке (раз)	2	20	18	13
		4	22	18	13
		6	22	18	13
10.	Метание гранаты 700г. (м.)	5	40	35	33

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5.7. Задания для экзаменуемого

#### Перечень вопросов для подготовки к письменному блоку дифференцированного зачета

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

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

### **Перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт как феномен культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическое воспитание.
4. Физическое развитие.
5. Оздоровительно – реабилитационная физическая культура.
6. Средства физической культуры.
7. Физическая культура в структуре образования.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в среднем специальном учебном заведении.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

13. Здоровый образ жизни студента.
14. Влияние окружающей среды на здоровье.
15. Самооценка собственного здоровья.
16. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
17. Общее представление о строении тела человека.
18. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
19. Питание. Рациональное питание. Раздельное питание. Неправильное питание. Витамины и их роль в обмене веществ.
20. Представление о сердечно – сосудистой системе.
21. Гигиенические требования к занятиям физической культуры.
22. Режим труда и отдыха.
23. Организация сна.
24. Организация режима питания.
25. Организация двигательной активности.
26. Личная гигиена и закаливание.
27. Профилактика вредных привычек.
28. Психофизическая регуляция организма.
29. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Элементы закаливания.
31. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цель и задачи.
33. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
34. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
35. Педагогический контроль, его содержание и виды.
36. Врачебно – педагогический контроль, его содержание.
37. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
38. Дневник самоконтроля.
39. Оценка тяжести нагрузки по субъективным и объективным показателям.
40. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность психические качества.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
42. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
43. Самоконтроль за физической подготовленностью (тесты).
44. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
45. Массовый спорт, его цели и задачи.



46. Спорт высших достижений.
47. Студенческий спорт, его организационные особенности.
48. Спорт в средне-специальном учебном заведении.
49. Разновидности занятий физической культуры и их организационная основа.
50. Студенческие спортивные соревнования.
51. Международные студенческие спортивные соревнования.
52. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
53. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
54. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
55. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
56. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
57. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
58. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
  - выносливость;
  - силу;
  - скоростно – силовые качества и быстроту;
  - гибкость;
  - координацию движений (ловкость).

**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 10 тестовых заданий с указанием одного правильного ответа. Поставьте цифру вопроса и букву ответа.

### **ВАРИАНТ 1**

- 1. 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.
  
- 2. 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
  
- 3. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:**
  - А. координации движений;
  - Б. техники движения;
  - В. быстроты реакции;
  - Г. скоростной силы.
  
- 4. 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.
  
- 5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. Какова цель утренней гимнастики?**

- А. ускорить полное пробуждение организма;
- Б. совершенствовать силу воли;
- В. выступить на Олимпийских играх.

**9. Временное снижение работоспособности принято называть**

- А. усталостью;
- Б. напряжением;
- В. утомлением;
- Г. передозировкой.

**10. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А. учебные занятия;
- Б. физические упражнения;
- В. средства обучения;
- Г. средства закаливания.

## **ВАРИАНТ 2**

**1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А. метания;

- Б. прыжки;
- В. кувырки;
- Г. бег.

**2. Одним из основных физических качеств является:**

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

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

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

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

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

**5. 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.

**6. 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.

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

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

**8. Кросс – это**

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

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

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

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

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

### **ВАРИАНТ 3**

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

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

**2. Какие качества относятся к основным?**

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

**3. Выносливость – это...**

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

**4. Гибкость зависит от...**

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

**5. 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.

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

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

**7. 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.

**8. 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.

**9. До какого состояния можно выполнять упражнения на развитие выносливости?**

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

**10. Кросс – это**

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

#### **ВАРИАНТ 4**

**1. Выносливость хорошо развивает...**

- А. наклоны из положения лежа;
- Б. бег на длинные дистанции и лыжные гонки;
- В. ходьба по рейке гимнастической скамейке.

**2. Чтобы развить гибкость надо использовать упражнения ...**

- А. с большой амплитудой (размахом) движений;
- Б. с меньшей амплитудой движений;
- В. которые нравятся.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

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

А. быстрота;

Б. сила;

В. выносливость;

Г. ловкость.

**7. Гибкость зависит от...**

А. от роста человека;

Б. от подвижности суставов;

В. от веса человека;

Г. от возраста.

**8. 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;

**9. 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.

**10. 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. 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.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности**

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

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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.

**9. Чем характеризуется утомление:**

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

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

- А. гимнастика;
- Б. тяжелая атлетика;

**В.** современное пятиборье.

## **ВАРИАНТ 6**

### **1. Физическая культура направлена на совершенствование:**

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

### **2. 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.

### **3. 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.

### **4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

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

### **5. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют ...**

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

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

- А.** быстрота;
- Б.** сила;
- В.** выносливость;

Г. ловкость.

**7. 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.

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

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

**9. 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.

**10. 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

➤ Для студентов специальной группы

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты
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.)
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.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного

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