

**Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усть-Ордынский медицинский колледж им. Шобогорова М.Ш.»
(ОГБПОУ «УМК им. Шобогорова М.Ш.»)**

«Утверждаю»
Директор ОГБПОУ
«УМК им. Шобогорова М.Ш.»
Хичибеева А.И.
«28» апреля 2022 г.



**Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура
31.02.01 Лечебное дело
углубленной подготовки**

2022 г.

«Рассмотрено»

Цикловой методической комиссией

ОГСЭ, ЕН и ОП дисциплин

Протокол № 1

«01» сентября 2022 г.

Председатель

Урмаева В.Г. Урмаева

Составлена в соответствии

требованиями ФГОС СПО

к уровню подготовки

выпускника по специальности

31.02.01. Лечебное дело

Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе

Аюшиева Л.В. Аюшиева

«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 31.02.01. Лечебное дело углубленной подготовки.

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Усть-Ордынский медицинский колледж им. Шобогорова М.Ш.»

Разработчик:

Урбанов В.А., преподаватель первой квалификационной категории ОГБПОУ «Усть-Ордынский медицинский колледж им. Шобогорова М.Ш.»

Рецензенты:

1. Урмаева В.Г., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП дисциплин (внутренняя).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 31.02.01. Лечебное дело.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01.,03,06,13. ЛР1-12,18,19	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

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

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

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

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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1

Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции Культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе и цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через участие в конкурсах, олимпиадах, научно-практических конференциях и др мероприятиях различных уровней	ЛР 18
Уважающий и укрепляющий традиции ОГБПОУ «Усть-Ордынский медицинский колледж им.Шобогорова М.Ш.»	ЛР 19

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	238
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	236
методико-практические	26
контрольные занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося	238
рефераты	30
составление программ индивидуального недельного тренировочного занятия	18
тестирование	16
выполнение физических упражнений	180
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Разделы программы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Всего часов
Теоретический	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Методико-практический	2	4	4	4	4	4	4	-	26
Практический	32	40	32	42	24	34	20	18	246
Контрольный	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Самостоятельная работа	34	40	32	42	24	34	20	18	238
Вид промежуточного зачёта	зач	зач	зач	зач	зач	зач	д\зач	д/зач	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Женская раздевалка;

Мужская раздевалка;

Тренажерный зал;

Площадка для спортивных игр;

Оборудование учебного кабинета:

Специализированный учебно- методический комплекс;

Стол;

Стул;

Диван.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки (спортивный инвентарь):

1.Стартовые флажки;

2.Секундомер;

3.Комплект лыж (палки, ботинки, крепления);

4.Скакалки;

5.Гантели;

6.Мячи волейбольные; 7.Мячи

баскетбольные; 8.Мячи

гандбольные;

9.Ракетки, шарики, сетка для настольного тенниса

10.Гимнастические мячи;

II .Стол для настольного тенниса;

12.Степ- платформы;

13.Гимнастические коврики;

14.Диски «Здоровье»;

15.Гимнастические палки;

16.Обручи;

17.Дартс, дротики;

18.Бенч складной;

19.Эллиптический тренажер;

20. Штанга (диски ,гриф);

21 .Мини- степпер;

22.Велотренажер;

23.Весы напольные;

24.Скамья для пресса;

25.Винтовка пневматическая «Байкал»;

26. Телевизор;

27.стол, диван.

28.Эспандеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания:

1. Физическая культура : Учебник для студентов сред.проф.учеб.заведений./ Под ред. Решетников Н.В.. - 13 изд. Испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2018. -176с.

Дополнительные источники:

1.Физическая культура и здоровье: Учебное пособие для студентов сред.проф.учеб. заведений./Под ред. Решетников Н.В. .-М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 152с.

Универсальные поисковые системы:

www.yandex.ru:

www.rambler.ru:

www.google.com;

www.mail.ru;

www.aport.ru.

Разделы, посвященные медицине и здоровью:

1. Яндекс.ru, категория "Дом/Здоровье" —
yasa.yandex.ru/yca/cat/Private Life/Health;

2. Rambler.ru, раздел "Медицина" (top 100.rambler.ru/top 100/Health) в проекте TOP-100 и проект для пациентов "Здоровье"health.rambler.ru):

3. Google.ru, группа "Здоровье"
(groups.google.ru/groups/dirlsel=topic%3D463 89%2C&I=ш&);

4. ail.ru, раздел "Медицина и здоровье"
qist.mail.ru/10993/1/0 1 0 1.html):

5. Aport.ru, "Медицина и здоровье",
(catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (<u>освоенные умения, усвоенные знания</u>)	Решение заданий в тестовой форме
<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные средства и методы развития физических качеств;- основные черты здорового образа жизни;- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;- гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом;- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;- основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. <p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики;- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	<p>Решение заданий в тестовой форме</p> <p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p>

<p>-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы</p>
---	---

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов
1 курс 1 семестр			
Раздел 1. Теоретический раздел		2	Лр 9 Ок1-12
Тема 1.1. Лекция: Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах.	Содержание учебного материала 1. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. 2. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. 3. Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Организация и руководство физическим воспитанием в ссузах. 4. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. 5. Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах. 6. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по		

	физическому воспитанию		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика рефератов:</p> <p>1.Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.</p> <p>2.История развития физической культуры в России</p> <p>3.Социально-политические функции физической культуры и спорта.</p> <p>4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>5.Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p>		
Раздел II. Методико-практический раздел		2	Лр 9
Тема 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведение.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 .Определение утренней гигиенической гимнастика (УГТ). Цель и задачи УГТ.</p> <p>2. Физиологический механизм действия упражнений УГТ на организм человека.</p> <p>3. Структура комплекса УГТ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др.</p>		

	<p>4. Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ.</p> <p>5. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>1. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика рефератов:</p> <p>1. Основные формы занятий гигиенической гимнастикой в лечебном учреждении.</p> <p>2. Правила составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики в условиях лечебного учреждения определенного профиля.</p>		
Раздел III. Практический раздел. Гимнастика		4	Лр 9
3.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене.</p>		
3.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	<p>Практические занятия</p> <p>Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое</p>		

	выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.		
Раздел IV. Практический раздел. Лёгкая атлетика		6	Лр9
4.1. Обучение технике бега на различные дистанции	Содержание теоретического материала Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. Практические занятия Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.		
4.2. Обучение технике прыжка в длину с места			
Раздел V. Практический раздел. Спортивные игры. Баскетбол.		6	Лр9
5.1 Обучение основным способам передвижений и стойки готовности	Содержание теоретического материала. Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.		
5.2Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении	Практические занятия Основные виды передвижений и стойки готовности в баскетболе. Остановки в баскетболе. Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте.		

5.3Обучение остановки в баскетболе. Обучение встречным передачам мяча в движении.	Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе. Дистанционные броски из -различных точек (положений спортивного зала). Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с последующим броском. Основные способы передвижений в защите и обороне. Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении. Ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Ведение мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
5.4. Обучение дистанционным броскам с места.			
5.5. Обучение ведению мяча с изменением направления			
5.6. Обучение основным способам передвижения в защите. Обучение вырыванию мяча.			
Раздел VI. Практический раздел. Спортивные игры. Волейбол.		6	Лр 9
6.1. Обучение стойке волейболиста и постановка рук в волейболе	Содержание теоретического материала Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом. Практические занятия Стойка волейболиста. Основные способы перемещений в волейболе, Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку. Нижняя и верхняя передачи в движении, в колоннах. Подвижные игры с использованием элементов волейбола. Выполнение контрольных нормативов: 10 верхних передач над собой; 10 нижних передач над собой.		
6.2.Обучение технике перемещений в волейболе.			
6.3. Обучение технике верхней и нижней передач.			
Раздел VII. Практический раздел. Силовая гимнастика		6	Лр9

8.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения лёжа и сидя с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа за 30 минут; удержание позы «Планки».</p>		
8.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (2 раза в неделю).</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины (2 раза в неделю).</p>		
Раздел VIII. Контрольный раздел.		2	2
9.1. Контрольные тесты физической подготовленности	<p>Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника -наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).</p>		
9.2. Контрольные тесты теоретических знаний	<p>Тестирование по темам: «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в ссузах», «Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведение».</p>		

Итого:	Максимальная нагрузка: 68ч Лекции:2ч Методико-практические занятия: 2ч Практические занятия: 30ч Самостоятельная работа: 30ч				
1 курс 2 семестр					
Раздел I. Методико-практический раздел			4	Лр9	
Тема 1.1. Экспресс-анализ переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию	Содержание учебного материала Определение понятия «физическая нагрузка». Карта экспресс-анализа переносимости нагрузки. Цель и задачи. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию. Методика определения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электро-кожного сопротивления. Обработка полученных результатов и их анализ; определение энергетической стоимости занятия. Практическое занятие: 1. Определение переносимости нагрузки на занятии по физической культуре. Самостоятельная работа: Анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной медицинской группе. Анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в подготовительной медицинской группе. Анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе.				

	Анализ переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по выбору.		
<p>Тема 1.2. Физические качества человека. Сила и гибкость.</p> <p>Методы развития и контроля.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Определение основных физических качеств человека.</p> <p>2.Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. 3.Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции.</p> <p>4.Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.</p> <p>5.Общая характеристика качества гибкости. б. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. 7.Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений.</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>1 .Методы определения гибкости.</p> <p>2.Методы определения абсолютной силы</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление комплексов: <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе шейного (грудного, поясничного) отдела. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов верхнего плечевого пояса. 3. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов с учётом возраста и нозологии в условиях лечебного учреждения. 4. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц 		

	<p>брюшного пресса у девушек (юношей).</p> <p>5. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц спины у девушек (юношей).</p> <p>6. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса у девушек (юношей).</p> <p>7. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц ног у девушек (юношей).</p> <p>• Тематика рефератов:</p> <p>1. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.</p> <p>2. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.</p>		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.		4	2
2.1 .Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Содержание теоретического материала Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	Практические занятия Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой». Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики.		

Раздел III. Практический раздел. Лыжная подготовка		10	2
3.1. Т.б. на занятиях по л/подготовке 3.2. Обучение технике коньковому ходу 3.3. Совершенствование лыжных ходов	Содержание теоретического материала Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Понятия лыжных гонок. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении. Практические занятия Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Способы подъёмов на гору и спусков.		
Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.		6	2
4.1. Обучение технике перехвата мяча.	Содержание теоретического материала Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Практические занятия Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с		
4.2. Обучение технике добивания мяча.			
4.3. Совершенствование в технике передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления			

4.4. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении.	<p>места, в движении.</p> <p>Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>		
4.5. Совершенствование в технике дистанционного броска, с места. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой.			
Раздел V. Практический раздел. Волейбол.		6	2
5.1 .Обучение технике нижней подачи и приёма после неё	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Практические занятия</p> <p>Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p> <p>Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p>		
5.2. Обучение технике прямого нападающего удара.			
5.3. Совершенствование в технике верхней и нижней передач			
5.4. Совершенствование в технике перемещений в волейболе.			

Раздел VI. Практический раздел. Лёгкая атлетика.		8	2
6.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Содержание теоретического материала Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Практические занятия Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.		
6.3. Обучение технике бега по пересечённой местности			
6.5. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции 6.6 Совершенствование в технике прыжка с места			
Раздел VII. Практический раздел. Силовая гимнастика		4	2
7.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах	Содержание теоретического материала Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Практические занятия Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках» Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг -девушки; 2 кг -юноши); количество приседаний со штангой (юноши), удержание туловища в полуприседе (девушки).		
7.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах			

	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.		
Раздел VIII. Контрольный раздел.		2	2
8.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши); общая гибкость позвоночника - наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
8.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Физические качества человека. Сила и гибкость. Методы развития и контроля», «Экспресс-анализ переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 80ч Методико-практические занятия:4 Практические занятия:40ч Самостоятельная работа: 40ч		

2 курс 3 семестр			
Раздел I. Методико-практический раздел		4	1
Тема 1.1. Физические качества человека. Быстрота и выносливость. Методы развития и контроля.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. 2. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. 3. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. 4. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. 5. Определение уровня выносливости. 6. Физиологическая характеристика быстроты. 7. Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений. 8. Методы развития быстроты. в облегчённых и затруднённых условиях. Определение уровня выносливости. <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы развития быстроты Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Составление программ по развитию аэробной выносливости 		
Тема 1.2. Определение	Содержание учебного материала		

физической работоспособности	<p>Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». - Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170. Противопоказания к назначению степ-теста PWC170. Практическое занятие Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170. Самостоятельная работа Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (метод по выбору). Тематика рефератов: Современные методы определения физической работоспособности у спортсменов. 2. Показания и противопоказания к назначению теста для определения физической работоспособности.</p>		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.		4	2
2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	<p>Содержание теоретического материала Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Практические занятия Основная гимнастика. Строевые упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку.</p>		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.			

Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.		6	2
3.1. Обучение технике бега на средние дистанции	Содержание теоретического материала Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Практические занятия Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.		
3.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности			
3.3. Совершенствование в технике прыжка с места			

Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.		6	2
4.1 .Обучение технике обманных движений.	Содержание теоретического материала Правила судейства в стритболе. Протокол, правила ведения протокола. Понятие «финт». Практические занятия Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Перехват мяча при передачи. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: - игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча		
4.2.Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.			
4.3.Совершенствование в технике перехвата мяча.			
4.4. Совершенствование в технике добивания мяча.			

	на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках, игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей.		
--	--	--	--

Раздел V. Практический раздел. Волейбол.		8	2
5.1.Обучение технике прямого нападающего удара.	Содержание теоретического материала Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Практические занятия Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.		
5.2.Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё			
5.3.Совершенствование в технике верхней и нижней передач			
5.4.Совершенствование в технике перемещений в волейболе			
Раздел VI. Практический раздел. Силовая гимнастика		4	2
6.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме	Содержание теоретического материала Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Практические занятия		

6.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме	Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук.		
---	---	--	--

Раздел VII. Контрольный раздел.		2	2
7.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника -наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
7.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Определение физической работоспособности», «Физические качества человека. Быстрота и выносливость. Методы развития и контроля».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 60ч Методико-практические занятия: 4ч Практические занятия:30ч Самостоятельная работа: 30ч		

2 курс 4 семестр

Раздел I. Методико-практический раздел		4	2
Тема 1.1. Оценка физического состояния человека	<p>Содержание учебного материала Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрии Практическое занятие Определение физического развития методом наружного осмотра Самостоятельная работа Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).</p>		
Тема 1.2. Оценка функционального состояния	<p>Содержание учебного материала 1. Определение понятия «функциональное состояние». 2. Оценка деятельности вегетативной нервной системы. 3. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. 4. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. 5. Оценка деятельности вестибулярной функции 6. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий</p>		

	<p>7. Определение физической работоспособности</p> <p>8. Определения уровня психофизического состояния</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Оценка деятельности кардиореспираторной системы в безнагрузочных пробах</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Определить уровень биологического возраста родственников</p>		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.		4	2
2.1 .Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК и УТТ</p> <p>Практические занятия</p>		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	<p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Упражнения в парах и в перестроении. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.</p>		
Раздел III. Практический раздел. Лыжная подготовка.		10	2
3.1. Т.б. на занятиях по л/подготовке	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Понятия лыжных гонок. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Способы подъёмов на гору и спусков.</p>		
3.2 Совершенствование лыжных ходов..			

--	--	--	--

Раздел IV. Практический раздел. Волейбол.		8	2
4.1. Обучение технике блокирования в волейболе.	Содержание теоретического материала Способы проведения соревнований. Определение победителей. Практические занятия Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.		
4.2. Совершенствование в технике прямого нападающего удара.			
4.3. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё			
Раздел V. Практический раздел. Баскетбол.		6	2
5.1. Обучение выхода на свободное место.	Содержание теоретического материала		

	Способы проведения соревнований. Определение победителей.		
5.2. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.	Практические занятия Обманные движения руками, головой, корпусом: на месте, в движении. Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча.		
5.3. Совершенствование в технике перехвата мяча	Финт на передачу Финт на передачу-бросок. Финт на передачу- ведение. Финт на бросок- передача. Финт на бросок-ведение. Вышагивание - проход. Скрестный шаг - проход. Круговой выход на свободное место: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом.		

	V-образный выход: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. S-образный: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Выход с петлёй в углу площадке: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Участие в соревнованиях между курсами.		
Раздел VI. Практический раздел. Лёгкая атлетика.		8	2
3.1. Обучение технике бега на средние дистанции	Содержание теоретического материала Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Практические занятия Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 5 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.		
3.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности			
3.3. Совершенствование в технике прыжка с места			

Раздел VII. Практический раздел. Силовая гимнастика.		4	2
7.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений с эспандерами	Содержание теоретического материала Правила и техника использования вспомогательных средств и тренажёров для развития силы мышц		
7.2. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практические занятия Упражнения с эспандерами для укрепления мышц рук, ног, спины. Упражнения с отягощениями: утяжелителями, кольцами пилатес. Упражнения на тренажёрах по круговой системе.		
Раздел VIII. Контрольный раздел.		2	2
8.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши); общая гибкость позвоночника - наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
8.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Оценка физического состояния человека», «Оценка функционального состояния».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 84ч Методико- практические занятия: 4 Практические занятия: 42ч Самостоятельная работа: 42ч		

3 курс. 5 семестр

Раздел I. Методико-практический раздел		4	2
Тема 1.1. Физические качества человека. Ловкость. Методы развития и контроля.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая и психологическая характеристика ловкости. 2. Виды ловкости: общая и специальная ловкость. Уровни развития и проявления общей и специальной ловкости. 3. Виды ловкости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: скоростная, координационная . 4. Методы развития ловкости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. 5. Определение уровня ловкости. <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Методы развития ловкости в облегчённых и затруднённых условиях. Определение уровня ловкости. 		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление программ по развитию аэробной выносливости</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление недельной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся 18-30 лет (35-45 лет). 2. Составление месячной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся <p>(возрастная категория по выбору) с использованием различных средств физического воспитания (использовать ходьбу, аэробику, езду на роликах ,велосипеде, плавание и т.д.).</p>		

	Тематика рефератов: 1. Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.		
Тема 1.2. Определение физической работоспособности	Содержание учебного материала Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC ₁₇₀ . (.Противопоказания к назначению степ-теста PWC ₁₇₀ Практическое занятие Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC ₁₇₀ .		
	Самостоятельная работа Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (метод по выбору). Тематика рефератов: Современные методы определения физической работоспособности у спортсменов. 4. Показания и противопоказания к назначению теста для определения физической работоспособности.		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика		2	2

2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	Содержание теоретического материала Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Практические занятия Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку.		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.			
Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.		8	2
3.1. Обучение технике бега на средние дистанции	Содержание теоретического материала Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт.		
3.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности			
3.3. Совершенствование в технике прыжка с места	Практические занятия Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.		
Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол		4	2

4.1 .Обучение технике обманных движений.	<p>Содержание теоретического материала Правила судейства в стритболе. Протокол, правила ведения протокола. Понятие «финт».</p> <p>Практические занятия Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Перехват мяча при передачи. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках, игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей.</p>		•
4.2,Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.			
4.3.Совершенствование в технике перехвата мяча.			
4.4. Совершенствование в технике добивания мяча.			

Раздел V. Практический раздел. Волейбол.		4	2
5.1.Обучение технике прямого нападающего удара.	<p>Содержание теоретического материала Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде.</p> <p>Практические занятия Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p>		
5.2.Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё			
5.3.Совершенствование в технике верхней и нижней передач			
5.4.Совершенствование в технике перемещений в			

волейболе	Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.		
Раздел VI. Практический раздел. Силовая гимнастика		4	2
6.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме	Содержание теоретического материала Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Практические занятия Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для		
6.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме			
	работы на мышцы ног и рук. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления ягодичных мышц. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц трёхглавой мышцы плеча.		
Раздел VII. Контрольный раздел.		2	2
7.1. Контрольные тесты	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места		

физической подготовленности	(см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника -наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
7.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Определение физической работоспособности», «Физические качества человека. Быстрота и выносливость. Методы развития и контроля».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 48ч Методико-практические занятия: 4ч Практические занятия: 24ч Самостоятельная работа: 24ч		

3 курс 6 семестр

Раздел 1. Методико-практический раздел		4	2
Тема 1.1. Оценка физического состояния человека	<p>Содержание учебного материала Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрии Практическое занятие Определение физического развития методом наружного осмотра</p> <p>Самостоятельная работа Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).</p>		
Тема 1.2. Оценка функционального состояния	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия «функциональное состояние». 2. Оценка деятельности вегетативной нервной системы. 3. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. 		
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. 5. Оценка деятельности вестибулярной функции 		

	<p>б.Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий</p> <p>7. Определение физической работоспособности</p> <p>8. Определения уровня психофизического состояния</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Оценка деятельности кардиореспираторной системы в безнагрузочных пробах</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Определить уровень биологического возраста родственников</p>		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.		4	2
2.1.Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК и УГГ.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Упражнения в парах ив перестроении. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.</p>		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка			
Раздел III. Практический раздел. Лыжная подготовка.		8	2

3.1. Т.б. на занятиях по л/подготовке	Содержание теоретического материала Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Понятия лыжных гонок.		
3.2. .Совершенствование лыжных ходов			

	<p>Характеристика сил действующих на лыжника при передвижении.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Способы подъёмов на гору и спусков.</p>		
Раздел IV. Практический раздел. Волейбол.		4	2
4.1. Обучение технике блокирования в волейболе.	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Способы проведения соревнований. Определение победителей.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование технических приемов в нападении и защите:</p>		
4.2. Совершенствование в технике прямого нападающего удара.			
4.3. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё	<p>прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.</p>		
Раздел V. Практический раздел. Баскетбол.		4	2
5.1. Обучение выхода на свободное место.	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Способы проведения соревнований. Определение победителей.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Обманные движения руками, головой, корпусом: на месте, в движении. Перехват мяча при передачи. Перехват при ведении мяча. Финт на передачу Финт на передачу-бросок. Финт на передачу- ведение. Финт на бросок- передача. Финт на бросок-ведение. Вышагивание - проход. Скрестный шаг - проход.</p>		
5.2. С Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.			
5.3. Совершенствование в технике перехвата мяча.			

	Круговой выход на свободное место: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. V-образный выход: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. S-образный: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Выход с петлёй в углу площадке: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Участие в соревнованиях между курсами.		
Раздел VI. Практический раздел. Лёгкая атлетика.		6	3
Содержание теоретического материала Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Практические занятия Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.			
Раздел VII. Практический раздел. Силовая гимнастика.		4	2
7.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений с эспандерами	Содержание теоретического материала Правила и техника использования вспомогательных средств и тренажёров для развития силы мышц		

7.2. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практические занятия Упражнения с эспандерами для укрепления мышц рук, ног, спины. Упражнения с отягощениями: утяжелителями, кольцами пилатес. Упражнения на тренажёрах по круговой системе.		
Раздел VIII. Контрольный раздел.		2	2

8.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши); общая гибкость позвоночника — наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
8.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Оценка физического состояния человека», «Оценка функционального состояния».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 64ч Методико-практические занятия: 4ч Практические занятия: 32ч Самостоятельная работа: 32ч		

--	--	--	--

4 курс 7 семестр

Раздел I. Методико-практический раздел		4	2
Тема 1.1. Основные двигательные оздоровительные системы	Содержание учебного материала 1. Понятие «двигательный режим» 2. Аэробная двигательная система К.Купера 3. Суставная гимнастика Н. Амосова		
•	Практическое занятие Методика выполнения гимнастики А. Стрельниковой Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> Составление индивидуального комплекса упражнений по принципу дыхательной гимнастики «Боди-флекс» Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечнососудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля). Тематика рефератов: 1. Двигательная активность человека-путь к долголетию. 2. Бегом от инфаркта 3. Двигательный режим человека в различные периоды жизни.		
Тема 1.2. Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния	Содержание учебного материала 1. Основные составляющие психоэмоционального состояния. 2. Дыхательная гимнастика Хатха-йога. 3. Аутогенная тренировка. 4. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. 5. Медитация. 6. Су-Джок терапия.		

	<p>7. Функциональная музыка.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Методика освоения дыхательной гимнастики Хатха-йога.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики (направленность по выбору).</p> <p>2. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки.</p> <p>Тематика рефератов:</p> <p>1. Использование нетрадиционных средств физической культуры в профилактике различных психоэмоциональных состояний.</p> <p>2. Функциональная музыка- помощник в учёбе, работе, спорте.</p>		
Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.		4	3
2.1.Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<p>Содержание теоретического материала</p> <p>Методика использования- основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах.</p> <p>Построение и перестроения на месте и в движении. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Общая физическая подготовка.</p>		
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка			

Раздел III. Практический раздел. Аэробика.		8	2
3.1. Обучение технике простых маршевых шагов в аэробике	Содержание теоретического материала История возникновения и развития оздоровительной аэробики.		
3.2. Обучение технике альтернативных маршевых шагов в аэробике	Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам.		
3.3. Обучение связкам в аэробике линейным методом	Практические занятия Маршевые шаги: марш (М), бейсик (В), вистеп (V), мамбо (Мв), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Ро). Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (А+В) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Самостоятельная работа Составить и показать связку из 4 шагов + 1 альтернативный шаг с последующим переходом на левую ногу линейным методом.		
Раздел VI. Практический раздел. Баскетбол.		6	2
6.1 .Обучение групповым взаимодействиям «передай мяч и выходи».	Содержание теоретического раздела Травматизм и его профилактика в баскетболе.		
6.2,Обучение постановки заслонов.	Практические занятия Групповые взаимодействия «передай мяч и выходи»: с выходом перед защитником, с пассивным защитником; с выходом за спиной защитника, с пассивным защитником.		
6.3. Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока	Чередование выходов с активным сопротивлением защитников.		

6.4. Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча.	Передача мяча в прыжке в колонне. Передача мяча в прыжке с отскоком о щит. Внутренний и боковой заслоны. Наведение на заслон с ведением и без мяча. Передача мяча по диагонали. Передача мяча на ход партнеру. Подвижные игры. Учебная игра.		
---	---	--	--

Раздел VII. Контрольный раздел.		2	2
7.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника - наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
7.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния», «Основные двигательные оздоровительные системы».		
Итого:	Максимальная нагрузка: 40ч Методико-практические занятия: 4ч Практические занятия: 20ч Самостоятельная работа: 20ч		

4 курс 8 семестр

Раздел I. Практический раздел. Аэробика.		6	2
1.1. Обучение технике простых приставных шагов в аэробике	Содержание теоретического материала Разновидности видов аэробики. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой.		

1.2. Обучение технике приставных альтернативных шагов в аэробике	Практические занятия Приставные шаги: степ-тач (St), кик (Кл), ни-ап (Кп), опен-степ (Os). Альтернативные шаги: грэйп-вайн (Gv), дабл степ-тач (2St), шассе мамбо бэк (Cmbb), шассе мамбо фронт (Cmbf) Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.		
--	--	--	--

Раздел II. Практический раздел. Волейбол		10	2
2.1. Техническая подготовка волейболиста	Содержание теоретического материала Способы проведения соревнований. Определение победителей. Практические занятия Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи.		
2.2. Тактическая подготовка волейболиста			
2.3. Психологическая подготовка волейболиста			

	Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами		
--	---	--	--

Раздел IV. Контрольный раздел.		2	2
5.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши); общая гибкость позвоночника - наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
Итого:	Максимальная нагрузка: 36ч Практические занятия: 18ч Самостоятельная работа: 18ч		

Кол-во часов в УП 238

В РП 262

Убрать 24 часа