



Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) — государственные требования к минимуму содержания и уровня подготовки бакалавра по направлению подготовки **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**. Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации № 5 от 12 января 2016 г.

Программу составил:



д-р. мед. н., Литвинов Е.В.  
(подпись, ученая степень, ФИО)

Рецензент (ы): зав. кафедрой физической культуры и медицинской реабилитации ВГМУ им. Н.Н. Бурденко



д-р. мед. н. Короткова С.Б.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**, направленность «*Системы автоматизированного проектирования*».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 10 от 28 июня 2016 г.

Зав. кафедрой Фис



Е.В. Литвинов

Согласовано:

Зав. кафедрой САПРИС



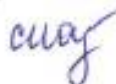
Я.Е. Львович

Зав. кафедрой КИТП



М.И. Чижов

Зав. кафедрой АВС



С.Л. Подвальный

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	<b>Цель изучения дисциплины</b> – Цель дисциплины состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	<b>Для достижения цели ставятся задачи:</b>
1.2.1	- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.2.2	- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.2.3	- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.2.4	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.2.5	- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.2.6	- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.2.7	- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Цикл (раздел) ОПОП: Б.1	код дисциплины в УП: Б.13
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физическому воспитанию в пределах программы средней школы	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее</b>	
Освоение программы по физической подготовке каждого предшествующего семестра	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательство РФ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни студента;</li> <li>- особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;</li> <li>- правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;</li> <li>- использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные понятия и термины, закономерности, теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	адаптивно, творчески использовать полученные специальные знания на занятиях по физическому воспитанию для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.
3.3.2	предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (у основной группы)

№ П./п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах				
				Теоретические занятия	Элективные курсы	Базовая часть	СРС	Всего часов
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	-	5	-	5
2	Кроссовая подготовка	1	6-11	-	-	5	-	5
3	Силовая подготовка	1	12-18	-	-	8	-	8
4	Спортивные игры: футбол	1	6-10	-	-	10	-	10
5	Спортивные игры: баскетбол	1	13-18	-	-	8	-	8
6	Лыжная подготовка	2	1-6	-	-	6	-	6
7	Спортивные игры: волейбол	2	7-11	-	-	6	-	6
8	Силовая подготовка	2	9-12	-	-	6	-	6
9	Кроссовая подготовка	2	13-14	-	-	6	-	6
10	Спортивные игры: футбол	2	12-14	-	-	6	-	6
11	Легкая атлетика	2	15-18	-	-	6	-	6
<b>ИТОГО</b>						<b>72</b>		<b>72</b>

#### 4.1 Темы проводимых вводных и бесед (основная группа)

Неделя семестра	Тема и содержание лекции	Объем часов	В том числе, в интерактивной форме (ИФ)
<b>1 семестр</b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	-----	-----
2	Социально-биологические основы физической культуры.	-----	-----
3	Основы здорового образа жизни студентов	-----	-----
<b>2 семестр</b>			
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-----	-----
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-----	-----
<b>3 семестр</b>			
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического упражнения	-----	-----
<b>4 семестр</b>			
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-----	-----
<b>5 семестр</b>			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-----	-----

<b>6 семестр</b>			
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	----	-----
<b>7 семестр</b>			
10	Особенности занятий избранным видом спорта.	----	-----
<b>8 семестр</b>			
11	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	----	-----

#### 4.2 Базовые занятия в основной группе

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
<b>1 семестр</b>		<b>36</b>	
1	<u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой <u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц.	<b>2</b>	
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м.	<b>2</b>	
3	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Спортивные игры</u> - изучение техники и тактики спортивной игры футбол.	<b>2</b>	
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.	<b>2</b>	
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.	<b>2</b>	
6	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : история развития спортивных игр.	<b>2</b>	Сдача нормативов
7	<u>Кроссовая подготовка</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <u>Спортивные игры-футбол</u> : характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Техника безопасности.	<b>2</b>	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Спортивная игра футбол</u> : спортивные игры как средство физического воспитания.	<b>2</b>	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Спец. упражнения, ускорение, скорость пробега. <u>Спортивные игры</u> - изучение техники и тактики спортивной игры футбол.	<b>2</b>	

10	<i>Кроссовая подготовка.</i> Медленный бег, ходьба 400 -800 м. упражнения на расслабление и дыхание. <i>Спортивные игры</i> – специальные упражнения футболистов.	2	
11	<i>Прием норм ОФП по кроссу.</i> Женщины – 2000 м; мужчины – 3000 м.	2	
12	<i>Силовая подготовка.</i> Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <i>Легкая атлетика:</i> упражнения на разминку и упражнения на заминку.	2	
13	<i>Силовая подготовка</i> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <i>Спортивные игры.</i> Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.	2	Сдача нормативов
14	<i>Силовая подготовка</i> – отжимание на брусьях, из упора на брусьях махи ногами и разведение над жердями. <i>Спортивные игры.</i> Специальные упражнения баскетболистов – изучение правил, броски по корзине двумя руками.	2	
15	<i>Силовая подготовка</i> – отжимание на брусьях, упражнения на восстановление дыхания. <i>Спортивные игры.</i> Специальные упражнения баскетболистов – упр-ния в парах, перемещение финтами.	2	
16	<i>Силовая подготовка</i> – в висе поднимание ног до касания перекладины. <i>Спортивные игры.</i> Специальные упражнения баскетболистов - встречные передачи мяча в движениях на парах, подборы мяча, учебная игра 25 мин.	2	
17	<i>Силовая подготовка</i> – махи одной ногой, толчком другой, подъем-переворот. <i>Спортивные игры.</i> Специальные упражнения баскетболистов – броски по корзине в движении, учебная игра 20 мин.	2	
18	<i>Силовая подготовка</i> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <i>Спортивные игры</i> - баскетбол. Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	2	Сдача нормативов
<b>2 семестр</b>		<b>36</b>	
1	<i>Лыжная подготовка</i> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.	2	
2	<i>Лыжная подготовка</i> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега.	2	
3	<i>Лыжная подготовка</i> - обучение видам лыжных ходов и переходам.	2	
4	<i>Лыжная подготовка</i> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	
5	<i>Лыжная подготовка</i> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
6	<i>Лыжная подготовка</i> – изучение подъема, преодоление	2	Сдача

	подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.		нормативов
7	<u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин..	2	
8	<u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
9	<u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
10	. <u>Спортивные игры</u> – баскетбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях.	2	
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины.	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>	

#### 4.2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (специальная медицинская группа)

№ П./П	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах				
				Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	16	-	-	16
2	Оздоровительный бег и ходьба	1	6-11	-	9	-	-	9
3	Спортивные игры: волейбол	1	6-7	-	3	-	-	3
4	Спортивные игры: бадминтон	1	8-10	-	4	-	-	4
5	Силовая подготовка	1	12-16	-	9	-	-	9
6	Спортивные игры: настольный теннис	1	13-14	-	4	-	-	4



7	Спортивные игры: пионербол	1	15-16	-	3	-	-	3
8	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	1	17-18	-	6	-	-	6
9	Лыжная подготовка	2	1-4	-	12	-	-	12
10	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	2	5-8	-	12	-	-	12
11	Силовая подготовка	2	9-10	-	3	-	-	3
12	Спортивные игры: пионербол	2	9-10	-	3	-	-	3
13	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	2	11-12	-	6	-	-	6
14	Оздоровительный бег и ходьба	2	13-14	-	3	-	-	3
15	Спортивные игры: бадминтон	2	13-14	-	3	-	-	3
16	Легкая атлетика	2	15-18	-	12	-	-	12
17	Легкая атлетика	3	1-5	-	20	-	-	20
18	Оздоровительный бег и ходьба	3	6-11	-	14	-	-	14
19	Спортивные игры: волейбол	3	6-7	-	4	-	-	4
20	Спортивные игры: бадминтон	3	8-10	-	6	-	-	6
21	Силовая подготовка	3	12-16	-	12	-	-	12
22	Спортивные игры: настольный теннис	3	13-14	-	4	-	-	4
23	Спортивные игры: пионербол	3	15-16	-	4	-	-	4
24	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	3	17-18	-	8	-	-	8
25	Лыжная подготовка	4	1-4	-	16	-	-	16
26	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	4	5-8	-	16	-	-	16
27	Силовая подготовка	4	9-10	-	4	-	-	4
28	Спортивные игры: пионербол	4	9-10	-	4	-	-	4
29	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	4	11-12	-	8	-	-	8
30	Оздоровительный бег и ходьба	4	13-14	-	4	-	-	4
31	Спортивные игры: бадминтон	4	13-14	-	4	-	-	4
32	Легкая атлетика	4	15-18	-	16	-	-	16
33	Легкая атлетика	5	1-5	-	10	-	-	10
34	Оздоровительный бег и ходьба	5	6-11	-	7	-	-	7
35	Спортивные игры: волейбол	5	6-7	-	2	-	-	2
36	Спортивные игры: бадминтон	5	8-10	-	3	-	-	3
37	Силовая подготовка	5	12-16	-	6	-	-	6
38	Спортивные игры: настольный теннис	5	13-14	-	2	-	-	2
39	Спортивные игры: пионербол	5	15-16	-	2	-	-	2
40	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	5	17-18	-	4	-	-	4
41	Лыжная подготовка	6	1-4	-	8	-	-	8
42	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	6	5-8	-	8	-	-	8
43	Силовая подготовка	6	9-10	-	2	-	-	2
44	Спортивные игры: пионербол	6	9-10	-	2	-	-	2
45	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	6	11-12	-	4	-	-	4
46	Оздоровительный бег и ходьба	6	13-14	-	2	-	-	2
47	Спортивные игры: бадминтон	6	13-14	-	2	-	-	2
48	Легкая атлетика	6	15-18	-	8	-	-	8

49	Легкая атлетика	7	1-5	-	10	-	-	10
50	Оздоровительный бег и ходьба	7	6-11	-	7	-	-	7
51	Спортивные игры: волейбол	7	6-7	-	2	-	-	2
52	Спортивные игры: бадминтон	7	8-10	-	3	-	-	3
53	Силовая подготовка	7	12-16	-	6	-	-	6
54	Спортивные игры: настольный теннис	7	13-14	-	2	-	-	2
55	Спортивные игры: пионербол	7	15-16	-	2	-	-	2
56	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	7	17-18	-	4	-	-	4
57	Лыжная подготовка	8	1-4	-	14	-	-	14
58	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	8	5-8	-	14	-	-	14
59	Силовая подготовка	8	9-10	-	4	-	-	4
60	Спортивные игры: пионербол	8	9-10	-	4	-	-	4
<b>ИТОГО</b>					<b>396</b>			<b>396</b>

#### 4.2.2. Темы проводимых вводных и бесед (специальная мед. группа)

Неделя семестра	Тема и содержание лекции	Объем часов	В том числе, в интерактивной форме (ИФ)
<b>1 семестр</b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	----	-----
2	Социально-биологические основы физической культуры.	----	-----
3	Основы здорового образа жизни студентов	----	-----
<b>2 семестр</b>			
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	----	-----
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	----	-----
<b>3 семестр</b>			
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического упражнения	----	-----
<b>4 семестр</b>			
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	----	-----
<b>5 семестр</b>			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	----	-----
<b>6 семестр</b>			
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	----	-----
<b>7 семестр</b>			
10	Особенности занятий избранным видом спорта.	----	-----
<b>8 семестр</b>			
11	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	----	-----

#### 4.2.3. Практические занятия у специальной медицинской группы

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
<b>1 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	<b>4</b>	
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку.	<b>2</b>	
3	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>4</b>	
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>2</b>	
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>4</b>	
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оздоровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра: волейбол</u> . Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.	<b>1</b>	
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.	<b>2</b>	
	<u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х и 3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к нагрузке.</u> Игра 20 мин.	<b>2</b>	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>1</b>	
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>1</b>	
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>2</b>	
	<u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.	<b>2</b>	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800 м. Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>1</b>	Сдача нормативов
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.	<b>1</b>	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	<b>2</b>	
12	<u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>2</b>	
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>2</b>	
	<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	<b>2</b>	
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета.	<b>2</b>	
	<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	<b>2</b>	

15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивная игра пионербол</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	1 1	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . <u>Спортивная игра пионербол</u> . Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2 2	Сдача нормативов
17	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.	1 1	
18	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы.	2 2	
<b>2 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> :обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	Сдача нормативов
5	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	4	
6	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.	2	
7	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	4	
8	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по си-	2	

	ловой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра пионербол:</u> игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков.	<b>2</b>	
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры – пионербол:</u> игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	<b>1</b> <b>1</b>	
11	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	<b>2</b> <b>2</b>	
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	<b>1</b> <b>1</b>	
13	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Метод. самоконтроля – пульс, дыхание. <u>Спортивная игра бадминтон:</u> обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	<b>2</b> <b>2</b>	
14	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон:</u> общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	<b>1</b> <b>1</b>	Сдача нормативов
15	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>4</b>	
16	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Изучение техники самомассажа.	<b>2</b>	
17	<u>Легкая атлетика:</u> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>4</b>	Сдача нормативов
18	<u>Легкая атлетика:</u> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	<b>2</b>	Сдача нормативов
<b>3 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика:</u> история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		
2	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку.	<b>4</b>	
3	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с	<b>2</b>	

	места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>		
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оздоровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра: волейбол</u> . Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.	4	
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х и 3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к нагрузке.</u> Игра 20 мин.	1 1	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2 2	
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.	1 1	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800 м. Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.	2 2	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	1	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2 2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета. <u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2 2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивная игра пионербол</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2 2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	1 1	

	<i>Спортивная игра пионербол.</i> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.		
17	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. <i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.	2  2	
18	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. <i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы.	1  1	Сдача нормативов
<b>4 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<i>Лыжная подготовка</i> - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин.		
2	<i>Лыжная подготовка</i> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	
3	<i>Лыжная подготовка</i> :обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	
4	<i>Лыжная подготовка</i> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	Сдача нормативов
5	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	2	
6	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.	4	
7	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	1	
8	<i>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	2	
9	<i>Силовая подготовка</i> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <i>Спортивная игра пионербол:</i> игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игровых.	1  1	
10	<i>Силовая подготовка</i> – упражнения для выработки мышечного корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на рас-	2	Сдача норма-

	слабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры – пионербол:</u> игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2	ТИВОВ
11	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	1 1	
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	1 1	
13	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание. <u>Спортивная игра бадминтон:</u> обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	2	
14	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон:</u> общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	2 2	Сдача нормативов
15	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
16	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Изучение техники самомассажа.	2	
17	<u>Легкая атлетика:</u> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
18	<u>Легкая атлетика:</u> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
<b>5 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика:</u> история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		
2	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку.	4	
3	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
4	<u>Легкая атлетика:</u> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
5	<u>Легкая атлетика:</u> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, оздоровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра: волейбол.</u> Техника безопасности. Техника по-	4	Сдача нормативов



	дачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.		
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х и 3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к нагрузке. Игра 20 мин.</u>	1 1	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2 2	
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.	1 1	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 400 -800 м. Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Поддача и прием, игра в паре по 10 мин.	2 2	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	1	
12	<u>Силовая подготовка.</u> Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета. <u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2 2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2 2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	1 1	Сдача нормативов
17	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.	2 2	

18	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы.	1 1	
<b>6 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин.		
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	
3	<u>Лыжная подготовка</u> :обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лыжах по кругу 20 мин.	4	Сдача нормативов
5	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	2	
6	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.	4	
7	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	1	
8	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра пионербол:</u> игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков.	1 1	
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры – пионербол:</u> игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2 2	Сдача нормативов
11	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболева-	1 1	

	ниях.		
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	1  1	
13	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание. <u>Спортивная игра бадминтон:</u> обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	1  1	
14	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон:</u> общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	2  2	
15	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
16	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Изучение техники самомассажа.	2	
17	<u>Легкая атлетика:</u> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
18	<u>Легкая атлетика:</u> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
<b>7 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика:</u> история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		
2	<u>Легкая атлетика:</u> упражнения на разминку и упражнения на заминку.	4	
3	<u>Легкая атлетика:</u> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
4	<u>Легкая атлетика:</u> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
5	<u>Легкая атлетика:</u> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, оздоровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра: волейбол.</u> Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.	4	Сдача нормативов
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х и 3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к нагрузке.</u> Игра 20 мин.	1  1	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м.	2	

	Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.	1 1	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 400 -800 м. Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Поддача и прием, игра в паре по 10 мин.	2 2	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	1	
12	<u>Силовая подготовка.</u> Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета. <u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	2 2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2 2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	1 1	Сдача нормативов
17	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.	2 2	
18	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы.	1 1	

<b>8 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин.		
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	<b>4</b>	
3	<u>Лыжная подготовка</u> :обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . Проход на лыжах по кругу 20 мин.	<b>2</b>	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . Проход на лыжах по кругу 20 мин.	<b>4</b>	Сдача нормативов
5	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	<b>2</b>	
6	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.	<b>4</b>	
7	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	<b>1</b>	
8	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	<b>2</b>	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . <u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков.	<b>1</b> <b>1</b>	
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . <u>Спортивные игры – пионербол</u> : игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	<b>2</b> <b>2</b>	Сдача нормативов
11	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.	<b>1</b> <b>1</b>	
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при гинекологических	<b>1</b> <b>1</b>	

	заболеваниях и нефропатологии.		
13	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание. <u>Спортивная игра бадминтон</u> : обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	1 1	
14	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . <u>Спортивная игра бадминтон</u> : общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	2 2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .	4	
16	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> . Изучение техники самомассажа.	2	
17	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .	4	
18	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>396</b>	

#### 4.3 Лабораторные работы - Не предусмотрены

#### 4.4 Самостоятельная работа студента (СРС) - Не предусмотрены

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	<b>В рамках изучения дисциплины предусмотрены следующие образовательные технологии:</b>
5.1	Работа, проводимая в основных группах по физическому воспитанию.
5.2	Работа, проводимая в специальных медицинских группах по физическому воспитанию.
5.3	Работа, проводимая в группах спортивного мастерства по физическому воспитанию.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

<b>6.1</b>	<b>Контрольные вопросы и задания</b>
6.1.1	Сдача в течение всего семестра нормативов, предусмотренных учебным планом.
6.1.2	Допуск и сдача в конце каждого семестра зачета по физическому воспитанию.

### 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы и вид издания	Обеспеченность

<b>7.1.1. Основная литература</b>				
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика. М; Академия.- 198 с.	2015 Учебн..	Заказ
2	Ганин Ю.А.	Спортивные сооружения. М; Академия – 211 с.	2015 Учебн	Заказ
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спортакадемпредс, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00	2006 Учебн	0,15
2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпредс; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 Учебн	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 Учебн	0,10
<b>7.1.3 Методические разработки</b>				
1	Реуцкая С.А., Никифорова Л.А.	Методика ускоренного обучения плаванию студентов.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
4	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
6	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
7	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
8	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
9	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
<b>7.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы</b>				

7.1.4.1	Рекомендуемая литература в виде электронных ресурсов представлена на сайте ВГТУ (научно-техническая библиотека): <a href="http://catalog.vorstu.ru/">http://catalog.vorstu.ru/</a>
---------	--

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Игровой спортивный зал корпус № 1
8.2	Спортивный зал корпус №1
8.3	Игровой спортивный зал корпус № 4
8.4	Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3
8.5	Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3
8.6	Тренажерный зал студенческое общежитие №3
8.7	Тренажерный зал студенческое общежитие №4
8.8	Тренажерный зал лыжная база №2
8.9	Лыжная база №1
8.10	Лыжная база №2
8.11	Футбольное поле №1
8.12	Футбольное поле №2
8.13	Открытая баскетбольная площадка №1
8.14	Открытая баскетбольная площадка №2
8.15	Открытая волейбольная площадка №1
8.16	Открытая волейбольная площадка №2
8.17	Открытая спортивная площадка №1
8.18	Открытая спортивная площадка №2
8.19	Тир
8.20	Аренда плавательного бассейна
8.21	Аренда стадиона «Буран»
8.22	Поле для мини-футбола

## 9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (таблица 2). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице № 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (таблица 1).

**Таблица 1.**

<i>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности</i>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<i>Средняя оценка тестов в очках</i>	2,0	3,0	3,5



**Таблица 2. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость : бег 2000 м (мин., сек.); бег 3000 м. (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

**Таблица 3. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
	Женщины				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах - 3 км (мин, сек); - 5 км. (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.00	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/вр
3. Плавание - 50 м. (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	54.0 2,15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места ( см )	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину	365	350	325	300	280

или с разбега ( см )	120	115	110	105	100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
	<i>Мужчины</i>				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах - 5 км (мин, сек); - 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание - 50 м (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места ( см )	250	240	230	223	215
5. Прыжки: - в длину - в высоту с разбега ( см )	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
**Карта обеспеченности литературой**

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы издания. Вид издания	Обеспеченность
<b>Основная литература</b>				
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика. М; Академия. - 198 с.	2015 Учебн..	Заказ
2	Ганин Ю.А.	Спортивные сооружения. М; Академия – 211 с.	2015 Учебн	Заказ
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спорткадемпредс, 2006. - 360 с. : ISBN 5-278-00741-0 ; 221.00	2006 печат.	0,15

2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпред; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 печат.	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 печат.	0,10
<b>Методические разработки</b>				
1	Реуцкая С.А., Никифорова Л.А.	Методика ускоренного обучения плаванию студентов.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
4	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
6	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
7	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
8	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
9	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / Е.В. Литвинов /

Директор НТБ \_\_\_\_\_ / Т.И. Буковшина /

«УТВЕРЖДАЮ»  
Председатель ученого совета  
Факультета (института) \_\_\_\_\_  
(наименование факультета (института))

\_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Лист регистрации изменений (дополнений) УМКД**  
(наименование УМКД)

---

В УМКД вносятся следующие изменения (дополнения):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

изменения (дополнения) в УМКД обсуждены на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись ФИО

Изменения (дополнения) рассмотрены и одобрены методической комиссией факультета (института) \_\_\_\_\_  
(наименование факультета (института), за которым закреплена данная специальность)

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись ФИО

«Согласовано» \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись ФИО зав. выпускающей кафедрой

