

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Ученого совета
 Института машиностроения и аэро-
 космической техники (ИМАТ)
 проф. Дроздов И.Г.

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б.1.Б.18 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Закреплена за кафедрой: физического воспитания и спорта

Направление подготовки (специальности):

27.03.01 Стандартизация и метрология

(код, наименование)

Направленность **Стандартизация и сертификация**

(название профиля, магистерской программы, специализации по УП)

Часов по УП: 396; Часов по РПД: 396;

Часов по УП (без учета часов на экзамены): 396; Часов по РПД: 396;

Часов на интерактивные формы (ИФ) обучения по УП: нет

Часов на интерактивные формы (ИФ) обучения по РПД: нет

Часов на самостоятельную работу по УП: (0%);

Часов на самостоятельную работу по РПД: (0%)

Общая трудоемкость в ЗЕТ: 2;

Виды контроля в семестрах (на курсах): Экзамены - 0; Зачеты – 1- 6; Курсовые проекты - 0;

Курсовые работы - 0.

Форма обучения: очная;

Срок обучения: нормативный.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	№ семестров, число учебных недель в семестрах														Итого		
	1 / 18		2 / 18		3 / 18		4 / 18		5 / 18		6 / 18				уп	рпд	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд					
Лекции																	
Базовая часть							36	36	36	36					72	72	
Элективные курсы	54	54	54	54	72	72	36	36	36	36	72	72			324	324	
Сам. работа													4				
Итого	54	54	54	54	72	72	72	72	72	72	72	72+	4		396	396	+4

Сведения о ФГОС, в соответствии с которым разработана рабочая программа дисциплины (модуля) – 27.03.01 «Стандартизация и метрология», утвержден приказом Министерством образования Российской Федерации от 06 марта 2015 г. № 168.

Программу составил:  д.м.н., Литвинов Е.В.
(подпись, ученая степень, ФИО)

Рецензент (ы): зав. кафедрой  к.п.н., доцент А.Э. Беланов
физической культуры и спорта ВГУ

Рабочая программа дисциплины по дисциплине Б.1.Б.18 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основании учебного плана подготовки специалистов по направлению 27.03.01 Стандартизация и метрология, направленность Стандартизация и сертификация.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол № 13 от 10.06 2016 г.

Зав. кафедрой ФиС  Е.В. Литвинов

СОГЛАСОВАНО
Зав. кафедрой МФМ  Д.Г. Жилияков

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель изучения дисциплины – содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.
1.2	Для достижения цели ставятся задачи:
1.2.1	- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
1.2.2	- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
1.2.3	- всесторонняя физическая подготовка студентов;
1.2.4	- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
1.2.5	- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
1.2.6	- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов;
1.2.7	- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Цикл (раздел) ООП: Б.1	код дисциплины в УП: Б. 18
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физическому воспитанию в пределах программы средней школы	
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее	
	Освоение программы по физической подготовки каждого предшествующего семестра

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p>Знать: основные понятия и термины, закономерности, теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.</p> <p>Уметь: 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.</p> <p>Владеть: системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.</p> <p>- предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основные понятия и термины, закономерности, теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.
3.2	Уметь:
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.
3.3	Владеть:
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	-	16	-	-	16
2	Кроссовая подготовка	1	6-11	-	9	-	-	9
3	Силовая подготовка	1	12-18	-	12	-	-	12
4	Спортивные игры: футбол	1	6-10	-	7	-	-	7
5	Спортивные игры: баскетбол	1	13-18	-	10	-	-	10
6	Лыжная подготовка	2	1-6	-	18	-	-	18
7	Спортивные игры: волейбол	2	7-11	-	11	-	-	11
8	Силовая подготовка	2	9-12	-	6	-	-	6
9	Кроссовая подготовка	2	13-14	-	3	-	-	3
10	Спортивные игры: футбол	2	12-14	-	4	-	-	4
11	Легкая атлетика	2	15-18	-	12	-	-	12
12	Легкая атлетика	3	1-6	-	24	-	-	24
13	Кроссовая подготовка	3	7-11	-	10	-	-	10
14	Спортивные игры: баскетбол	3	7-11	-	10	-	-	10
15	Силовая подготовка	3	12-18	-	14	-	-	14
16	Спортивные игры: футбол	3	12-14	-	6	-	-	6
17	Спортивные игры: волейбол	3	15-18	-	8	-	-	8
18	Лыжная подготовка	4	1-6	-	21	21	-	42
19	Спортивные игры: баскетбол	4	7-10	-	8	8	-	16
20	Силовая подготовка	4	7-10	-	7	7	-	14
21	Легкая атлетика	5	1-6	-	12	12	-	24
22	Кроссовая подготовка	5	7-12	-	6	6	-	12
23	Спортивные игры: волейбол	5	7-12	-	6	6	-	12
24	Силовая подготовка	5	13-18	-	6	6	-	12
25	Спортивные игры: футбол	5	13-18	-	6	6	-	12
26	Лыжная подготовка	6	1-6	-	24	-	-	24
27	Спортивные игры: волейбол	6	7-11	-	10	-	-	10
28	Силовая подготовка	6	7-11	-	10	-	-	10
29	Кроссовая подготовка	6	12-18	-	14	-	-	14
30	Спортивные игры: футбол	6	12-14	-	6	-	-	6
31	Легкая атлетика	6	15-18	-	8	-	-	8
32	<i>Самостоятельная работа</i>	6	18	-	-	-	4	4
ИТОГО					324	72	4	396 +4

4.1 Темы проводимых вводных и бесед (основная группа)

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

4.2 Элективные курсы и занятия в основной группе

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
1 семестр		54	
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.	4	
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м.	2	
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.	4	Сдача нормативов
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.	2	

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.	4	
6	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : история развития спортивных игр.	2	
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.	4	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Обще-развивающие упражнения. <u>Спортивная игра футбол</u> : спортивные игры как средство физического воспитания.	2	
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.	4	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800 м. упражнения на расслабление и дыхание. <u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.	2	
11	<u>Прием норм ОФП по кроссу</u> . Женщины – 2000 м; мужчины – 3000 м.	2	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку.	2	
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.	4	
14	<u>Силовая подготовка</u> – отжимание на брусьях, из упора на брусьях махи ногами и разведение над жердями. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – изучение правил, броски по корзине двумя руками.	4	
15	<u>Силовая подготовка</u> – отжимание на брусьях, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – упражнения в парах, перемещение финтами.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – в висе поднимание ног до касания перекладины. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - встречные передачи мяча в движениях на парах, подборы мяча, учебная игра 25 мин.	4	
17	<u>Силовая подготовка</u> – махи одной ногой, толчком другой, подъем-переворот. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – броски по корзине в движении, учебная игра 20 мин.	2	

18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	4	Сдача нормативов
2 семестр		54	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске. <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание – упор лежа.	4	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	4	
8	<u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	
10	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.	4	Сдача нормативов

12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	2	
13	<u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	4	
14	<u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. <u>Спортивные игры – футбол</u> : общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4x60. Повторный бег 2x30м +2x60м+1x150м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	4	
16	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4x100. Повторный бег 2x60м +2x100м+1x200м. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
17	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	Сдача нормативов
18	<u>Легкая атлетика</u> : досдача контрольных нормативов в беге на 100 м. <u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.	2	Сдача нормативов
3 семестр		72	
1	<u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методике проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры – футбол</u> : общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	4	
2	<u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	
3	<u>Легкая атлетика</u> : специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.	4	
4	<u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	4	
5	<u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30x30 м; скачки 3x20 на левой и правой ногах. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	4	

6	<u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	4	Сдача нормативов
7	<u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	4	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег. <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	4	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	4	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> - практические занятия на развитие силы, гибкости. <u>Спортивная игра футбол</u> - основы теории обучения навыкам игры в футбол.	4	
13	<u>Силовая подготовка</u> - понятие статических и динамических упражнений. Упражнения для мышц спины и живота. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение удару по мячу серединой подъема и вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4	
14	<u>Силовая подготовка</u> - врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	4	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для мышц туловища – работа на брусьях. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенств-е нижней прямой передачи.	4	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Игра 25 мин.	4	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	4	
18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	4	Сдача нормативов

	4 семестр	36	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	2	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске. <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание- упор лежа.	2	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	2	
8	<u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
10	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.	2	
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	2	

13	<u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	2	Сдача нормативов
14	<u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. <u>Спортивные игры – футбол</u> : общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м +2х60м+1х150м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	2	
16	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м +2х100м+1х200м. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
17	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
18	<u>Легкая атлетика</u> : досдача контрольных нормативов в беге на 100 м. <u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.	2	Сдача нормативов
5 семестр		36	
1	<u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры – футбол</u> : общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
2	<u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
3	<u>Легкая атлетика</u> : специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.	2	
4	<u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	2	
5	<u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30х30 м; скачки 3х20 на левой и правой ногах. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
6	<u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	Сдача нормативов

7	<u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. <u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	2	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол.</u> Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег. <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	2	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
12	<u>Силовая подготовка</u> - практические занятия на развитие силы, гибкости. <u>Спортивная игра футбол</u> - основы теории обучения навыкам игры в футбол.	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> - понятие статических и динамических упражнений. Упражнения для мышц спины и живота. <u>Спортивные игры – футбол:</u> обучение удару по мячу серединой подъема и вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
14	<u>Силовая подготовка</u> - врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. <u>Спортивные игры – футбол:</u> обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для мышц туловища – работа на брусьях. <u>Спортивные игры - волейбол.</u> Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенств-е нижней прямой передачи.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры - волейбол.</u> Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Игра 25 мин.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота. <u>Спортивные игры - волейбол.</u> Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры - волейбол.</u> Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	2	Сдача нормативов
6 семестр		72	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.	4	

	<u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).		
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	4	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение лыжных ходов и переходам. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	4	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске. <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание - упор лежа.	4	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	4	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	4	
8	<u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	4	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	
10	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	4	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.	4	
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	4	
13	<u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	4	Сдача нормативов
14	<u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по	4	

	кроссовой подготовке. Развитие выносливости. <i>Спортивные игры</i> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.		
15	<i>Легкая атлетика</i> : ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м +2х60м+1х150м. <i>Спортивные игры – футбол</i> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	4	
16	<i>Легкая атлетика</i> : ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м +2х100м+1х200м. <i>Спортивные игры волейбол</i> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	
17	<i>Кроссовая подготовка</i> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <i>Спортивные игры - баскетбол</i> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
18	<i>Легкая атлетика</i> : досдача контрольных нормативов в беге на 100 м. <i>Кроссовая подготовка</i> - значения бега по пересеченной местности на организм.	4	Сдача нормативов
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	4	
ИТОГО ЧАСОВ		324	+4

4.2 Базовые занятия в основной группе

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
	4 семестр	36	
1	Лыжная подготовка. Подготовительная часть, знакомство с инвентарем, правилами проведения занятий.	2	
2	<i>Лыжная подготовка</i> . Знакомство с поперечным 4х-шажным ходом. Преодоление подъемов поперечным 2х-шажным ходом. Изучение одновременного бесшажного хода под горку. Катание на лыжах.	2	
3	<i>Лыжная подготовка</i> . Изучение одновременных ходов: 1-, 2х- и 3х-шажных. Повороты на месте, прыжком, махом направо и налево. Катание на лыжах.	2	
4	<i>Лыжная подготовка</i> . Совершенствование подъема полулочкой, спуска в основной стойке, торможение. Прохождение дистанции: мужчины 5 км, жен. 3 км.	2	
5	<i>Лыжная подготовка</i> . Совершенствование поворота в движении «упором». Повторение ранее изученных ходов. Катание на лыжах.	2	
6	<i>Лыжная подготовка</i> . Сдача нормативов. Преодоление неровностей на трассе. Прохождение зачетной дистанции юноши 5 км, девушки 3 км. ранее изученными ходами.	2	Сдача нормативов
7	<i>Силовая подготовка</i> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <i>Спортивные игры – волейбол</i> : игра в паре на защитных блоках, подстраховка в	1	

	защите. Отработка нижней прямой подачи: в парах, передача снизу об стенку. Двухсторонняя игра с заданием 20 мин.	1	
8	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры – волейбол</u> : отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием. упражнение на расслабление. Подведение итогов урока.	1 1	
9	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, обще-развивающие упражнения с мячом. Обучение ударам внешней частью подъема. Обучение финтам: ложный замах, ложный обвод. Двухсторонняя игра 25 мин.	1 1	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, чередуемый с ходьбой: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка: упражнения в парах и отжимания от пола. <u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, обще-развивающие упражнения с мячом: отбор мяча в подкате, стенкой, «коробочкой». Обучение удару с полулета. Двух-сторонняя игра 25 мин.	1 1	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> . Равномерный бег: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Ускорения 6х8х100 м., скорость пробега: муж. – 16-17сек; жен. – 18-20 сек. <u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, обще-развивающие упражнения с мячом: остановка мяча «щекой», серединой подъема, грудью.	1 1	
12	<u>Кроссовая подготовка</u> . Равномерный медленный бег: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. чередуемый с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка: подтягивание на перекладине и упражнения для мышц живота. <u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, обще-развивающие упражнения с мячом. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком «тыром». Двухсторонняя игра 25 мин.	1 1	
13	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег – 5 мин. Сдача нормативов – бег на 500 и 1000 м. <u>Спортивные игры - футбол</u> . Ведение мяча из-за боковой. Удары головой. Двухсторонняя игра по заданным правилам 25 мин.	1 1	Сдача нормативов
14	<u>Легкая атлетика</u> . Общеразвивающие упражнения. Ходьба, медленный бег 800 м. Строевые упражнения.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> . Общеразвивающие упражнения. Медленный бег 800 м. упражнения на расслабление и дыхание.	2	
16	<u>Легкая атлетика</u> . Общеразвивающие упражнения. Ходьба, медленный бег 800 м. «Семенящий бег» 3х30 м; бег с высоким поднятием бедра. Строевые упражнения.	2	
17	<u>Легкая атлетика</u> . Общеразвивающие упражнения. Медленный бег 800 м. ускорение 3х50м; низкие старты 3х20м; повторный бег 3х150м.	2	

18	<i>Легкая атлетика.</i> Ходьба, медленный бег 800 м. Прием контрольных нормативов в беге на 400 м.	2	Сдача нормативов
	5 семестр	36	
1	<i>Легкая атлетика.</i> Общеразвивающие упражнения. Медленный бег 800м. Прыжки с ноги на ногу 3х30 м.	2	
2	<i>Легкая атлетика.</i> Специальные упражнения - ускорение 4х60м; повторный бег 2х30+2х60+1х150м.	2	
3	<i>Легкая атлетика.</i> Спец. упражнения - бег с низкого старта: 3х20м; на время 2х30м; на время 1х60 м.	2	
4	<i>Легкая атлетика.</i> Специальные упражнения: повторный бег 2х150 м – мужчины 22-23 сек; женщины 26-28 сек.	2	
5	<i>Легкая атлетика.</i> Специальные упражнения: спортивные игры. Упражнения на расслабления.	2	
6	<i>Легкая атлетика:</i> ускорение 3х60м. Прием контрольных нормативов в беге на 100 м.	2	Сдача нормативов
7	<i>Кроссовая подготовка.</i> Медленный бег, чередуемый с ходьбой: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Силовая подгот.: упражнения в парах; подтягивание, сгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Отработка навыков верхней передачи. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.	1 1	
8	<i>Кроссовая подготовка.</i> Медленный бег, чередуемый с ходьбой: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка: подтягивание, отжимание, упражнения для мышц спины и живота. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи.	1 1	
9	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный медленный бег – 25 мин. Общеразвивающие упражнения. Ускорения 6х8х100 м. Подвижные или спортивные игры – 15 мин. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Ознакомление с верхней прямой подачей. Работа в парах с верхнем мячом. Двухсторонняя игра 20 мин.	1 1	
10	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в гору 5х5 – 8 мин. Упражнения на дыхание и расслабление. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Отработка приемов передачи двумя руками сверху - работа в тройках. Отработка приема мяча снизу двумя руками: в парах, от стенки. Двухсторонняя игра с заданием 20 мин.	1 1	
11	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег. Силовая подготовка. Повторный бег: муж. – 3х500 по 1.35,0; жен. – 3х300 по 1.10,0. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Отработка атакующей комбинации: в двойках, в тройках. Двухсторонняя игра с заданием 20 мин.	1 1	
12	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег. Сдача нормативов – бег на 2000 и 3000 м. <i>Спортивные игры – волейбол.</i> Прием нормативов нижняя прямая подача (по зонам поля).	1 1	Сдача нормативов

13	<p><u>Силовая подготовка.</u> Работа на турнике – в висе поднимание ног до касания перекладины 3х6-8 раз; подъем-переворот, выход в упор – 3х8 раз. Выход силой на 1 и 2 руки 4х3-5 раз. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Прием контрольных нормативов по ОФП: бег 500 м; метание гранаты; прыжок с места в высоту; штрафные броски.</p>	1	
14	<p><u>Силовая подготовка.</u> Упражнения на гимнастической скамейке: выход на скамейку; отжимание от пола, ноги на скамейке. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Специальные упражнения баскетболистов: передвижения приставными шагами влево, вправо, спиной вперед, прыжками.</p>	1	
15	<p><u>Силовая подготовка.</u> Упражнения на гимнастической стенке: поднимание ног, согнутых в коленях; поднимание прямых ног; ноги в угол и удержание на время. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Специальные упражнения баскетболистов: ускорения и остановки по свистку; остановка прыжком. Двухсторонняя игра 20 мин.</p>	1	
16	<p><u>Силовая подготовка.</u> Упражнения для мышц шеи. Отжимания из упора лежа. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Специальные упражнения баскетболистов: ведение мяча, остановки с мячом, повороты с мячом при активном противодействии защитника. Двухсторонняя игра 20 мин.</p>	1	
17	<p><u>Силовая подготовка.</u> Упражнения для мышц туловища: отжимание на брусьях; на брусьях махи ногами и разведение над жердями. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Подтягивание на перекладине. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Отработка передач: от груди, одной рукой, в движении. Двухсторонняя игра 20 мин.</p>	1	
18	<p><u>Силовая подготовка.</u> Сдача нормативов по отжиманию от пола, подтягиванию на перекладине, брюшной пресс на время. Медленный бег, упражнения на расслабление мышц.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Броски по корзине: двумя руками, крюком, с отклонением и в атаке на 2 хода. Двухсторонняя игра 20 мин.</p>	1	Сдача нормативов
ИТОГО ЧАСОВ		72	

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

№ П./п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудо- емкость 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
ИТОГО					396			396

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)
1 семестр			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	----	-----
2	Социально-биологические основы физической культуры.	----	-----
3	Основы здорового образа жизни студентов	----	-----
2 семестр			

4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	----	-----
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	----	-----
3 семестр			
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического упражнения	----	-----
4 семестр			
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	----	-----
5 семестр			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	----	-----
6 семестр			
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	----	-----

4.2.2. Практические занятия у специальной медицинской группы

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
1 семестр		54	
1	<u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	4	
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку.	2	
3	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	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.	1 1	
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>	2 2	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	1	

	<u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	1	
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.	2 2	
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.	1 1	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	2	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.	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	

	2 семестр	54	
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 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.	2 2	
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.	1 1	
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.	2 2	
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</u>	1 1	

	<i>ЛФК и нагрузкам.</i> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.		
13	<i>Оздоровительный бег и ходьба</i> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание. <i>Спортивная игра бадминтон:</i> обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	2 2	
14	<i>Оздоровительный бег и ходьба.</i> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <i>Спортивная игра бадминтон:</i> общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	1 1	Сдача нормативов
15	<i>Легкая атлетика:</i> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
16	<i>Легкая атлетика:</i> упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Изучение техники самомассажа.	2	
17	<i>Легкая атлетика:</i> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	Сдача нормативов
18	<i>Легкая атлетика:</i> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	Сдача нормативов
3 семестр		72	
1	<i>Легкая атлетика:</i> история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	4	
2	<i>Легкая атлетика:</i> упражнения на разминку и упражнения на заминку.	4	
3	<i>Легкая атлетика:</i> проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
4	<i>Легкая атлетика:</i> бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	
5	<i>Легкая атлетика:</i> изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	4	Сдача нормативов
6	<i>Оздоровительный бег и ходьба.</i> Медленный бег, оздоровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <i>Спортивная игра: волейбол.</i> Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.	2 2	
7	<i>Оздоровительный бег и ходьба</i> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <i>Спортивная игра волейбол</i> – техника защитных блоков из 2-х и 3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к нагрузке.</u> Игра 20 мин.	2 2	
8	<i>Оздоровительный бег и ходьба.</i> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> <i>Спортивная игра бадминтон</i> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2 2	
9	<i>Оздоровительный бег и ходьба.</i> Медленный бег, ходьба 800 м. Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. <u>Индивиду-</u>	2	

	<u>альный подход к нагрузкам.</u> <u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.	2	
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.	4	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>	4	
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> Спец. 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> <u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2 2	
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.	2 2	Сдача нормативов
	4 семестр	36	
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	

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.	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.	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.	2	
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.	2	
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.	1 1	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.	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.	1	

	<u>Спортивная игра бадминтон</u> : обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	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.	1 1	Сдача нормативов
15	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .	2	
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> .	2	
18	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .	2	Сдача нормативов
5 семестр		36	
1	<u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку.	2	
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> .	2	
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.	1 1	
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> .	1 1	
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.	1 1	
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Прием нормативов: женщины – 400 м; мужчины – 800 м.	2	
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.	1 1	
14	<u>Силовая подготовка</u> – для выработки мышечного корсета. <u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	1 1	
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> Специальные 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.	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.	1 1	
6 семестр		72	
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.	4	
3	<u>Лыжная подготовка</u> :обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лы-	4	

	жах по кругу 20 мин.		
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.	4	
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 гастроуденальной 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.	4	
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.	2 2	
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 заболеваниях.	2 2	
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастроуденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.	2 2	
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, удара справа. Игра по 10 минут.	2 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	2	

	– игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	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.	4	
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>	4	Сдача нормативов
ИТОГО ЧАСОВ		396	

4.3 Лабораторные работы - *Не предусмотрены*

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

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	В рамках изучения дисциплины предусмотрены следующие образовательные технологии:
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

6.1	Контрольные вопросы и задания
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 издания. Вид издания	Обеспеченность

7.1.1. Основная литература				
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
7.1.2. Дополнительная литература				
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
7.1.3 Методические разработки				
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
7.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы				
1	Рекомендуемая литература в виде электронных ресурсов представлена на сайте ВГТУ (научно-техническая библиотека): http://catalog.vorstu.ru/			

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>	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<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 самостоя-

тельных 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
	<i>Женщины</i>				
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.б/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 или с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
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

Карта обеспеченности литературой

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы издания. Вид издания	Обеспеченность
Основная литература				
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
Дополнительная литература				
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; Спортакадемпресс, 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. : Спортакадемпресс; 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
Методические разработки				
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))

(подпись)

(ФИО)

« ____ » _____ 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