

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
В.А. Небольсин  
«30»августа2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Закреплена за кафедрой физической культуры и спорта

Направления подготовки: 11.03.01 «Радиотехника»

Профиль подготовки: Радиотехнические средства передачи, приема и обработки сигналов

Часов по УП: 328; Часов по РПД: 328;

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

Часов на самостоятельную работу по РПД: (0%)

Общая трудоемкость в ЗЕТ: ;

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

Форма обучения: очная;

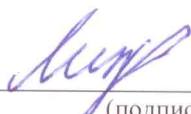
Срок обучения: нормативный.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Вид          | № семестров, число учебных недель в семестрах |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |  |  |       |     |
|--------------|-----------------------------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--|--|-------|-----|
|              | 1 / 18                                        |     | 2 / 18 |     | 3 / 18 |     | 4 / 18 |     | 5 / 18 |     | 6 / 18 |     |  |  | Итого |     |
|              | УП                                            | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД |  |  | УП    | РПД |
| Лекции       |                                               |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |  |  |       |     |
| практические | 54                                            | 54  | 54     | 54  | 72     | 72  | 36     | 36  | 36     | 36  | 72     | 72  |  |  | 324   | 324 |
| Сам. работа  |                                               |     |        |     |        |     | 4      | 4   |        |     |        |     |  |  |       |     |
| Итого        | 54                                            | 54  | 54     | 54  | 72     | 72  | 40     | 40  | 36     | 36  | 72     | 72  |  |  | 328   | 328 |

Воронеж 2017

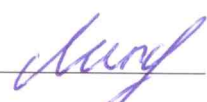
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС по направлению *11.03.01 Радиотехника* (ФГОС от 06 марта 2015г. № 179) профиль «Радиотехнические средства передачи, приема и обработки сигналов».

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

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

протокол № 1 от 29.08. 2017 г.

Зав. кафедрой ФиС  Е.В. Литвинов

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой

 / Б.В. Матвеев

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1   | <p><b>Цель изучения дисциплины</b> – Целью физического воспитания является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.</p> <p>Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.</p> |
| 1.2   | <b>Для достижения цели ставятся задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.2.1 | воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.2.2 | сохранение и укрепление здоровья студентов, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                        |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ООП: Б.1                                                                                                                 | код дисциплины в УП: Б1.Б.26                                                 |
| <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 подготовки каждого предшествующего семестра |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной активности и профессиональной деятельности. |
| <p><b>Знать:</b> основные понятия и термины, закономерности, теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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)

| №<br>П./п | Наименование раздела дисциплины | Семестр | Неделя<br>семестра | Вид учебной нагрузки и<br>их трудоемкость в часах |                            |     |             |
|-----------|---------------------------------|---------|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-----|-------------|
|           |                                 |         |                    | Лекции                                            | Теоретиче-<br>ские занятия | 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          |
|           | <b>Всего</b>                    |         |                    |                                                   |                            |     | <b>54</b>   |
| 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          |
|           | <b>Всего</b>                    |         |                    |                                                   |                            |     | <b>54</b>   |
| 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           |
|           | <b>Всего</b>                    |         |                    |                                                   |                            |     | <b>72</b>   |
| 18        | Лыжная подготовка               | 4       | 1-6                | -                                                 | 12                         | -   | 12          |
| 19        | Спортивные игры: баскетбол      | 4       | 7-10               | -                                                 | 12                         | -   | 12          |
| 20        | Силовая подготовка              | 4       | 7-10               | -                                                 | 12                         | 4   | 16          |
|           | <b>Всего</b>                    |         |                    |                                                   |                            |     | <b>40</b>   |
| 21        | Легкая атлетика                 | 5       | 1-6                | -                                                 | 12                         | -   | 12          |
| 22        | Кроссовая подготовка            | 5       | 7-12               | -                                                 | 6                          | -   | 6           |
| 23        | Спортивные игры: волейбол       | 5       | 7-12               | -                                                 | 6                          | -   | 6           |
| 24        | Силовая подготовка              | 5       | 13-18              | -                                                 | 6                          | -   | 6           |
| 25        | Спортивные игры: футбол         | 5       | 13-18              | -                                                 | 6                          | -   | 6           |
|           | <b>Всего</b>                    |         |                    |                                                   |                            |     | <b>36</b>   |

|              |                           |   |       |   |            |          |            |
|--------------|---------------------------|---|-------|---|------------|----------|------------|
| 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          |
|              | <b>Всего</b>              |   |       |   |            |          | <b>72</b>  |
| <b>ИТОГО</b> |                           |   |       |   | <b>324</b> | <b>4</b> | <b>328</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             | ----        | -----                                   |

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

#### 4.2 Элективные курсы и занятия в основной группе

| Неделя семестра | Тема и содержание практического занятия                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | В том числе, в интерактивной форме (ИФ) | Виды контроля    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|------------------|
| 1 семестр       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 54          |                                         |                  |
| 1               | <u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой<br><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.<br><u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м.                                                                                                                                           | 2           |                                         |                  |
| 3               | <u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание.<br><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.<br><u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.                                                                                                                      | 2           |                                         |                  |
| 5               | <u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега.<br><u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.                                                                  | 4           |                                         |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
| 6  | <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м.<br><u>Спортивные игры – футбол</u> : история развития спортивных игр.                                                                                                        | 2 |  |                  |
| 7  | <u>Кроссовая подготовка</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.<br><u>Спортивные игры-футбол</u> :- характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Техника безопасности.                            | 4 |  |                  |
| 8  | <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. | 2 |  |                  |
| 13 | <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.<br><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.<br><u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – изучение правил, броски по корзине двумя руками.       | 4 |  |                  |
| 15 | <u>Силовая подготовка</u> – отжимание на брусьях, уп-                                                                                                                                                                                  |   |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | ражнения на восстановление дыхания.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.                                 | 4         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                  |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>54</b> |  |                  |
| 1  | <u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.        | 2         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
| 5  | <u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.<br><u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.                                                                                                                                | 4 |  |                  |
| 6  | <u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.                                                                                    | 4 |  |                  |
| 14 | <u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения трени-                                                                                                                                                                                                                  |   |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | <p>ровок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости.</p> <p><u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.</p>                                                                                                                | 2         |  |                  |
| 15 | <p><u>Легкая атлетика</u>: ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м+2х60м+1х150м.</p> <p><u>Спортивные игры – футбол</u>: обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.</p>                                                                                                           | 4         |  |                  |
| 16 | <p><u>Легкая атлетика</u>: ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м+2х100м+1х200м.</p> <p><u>Спортивные игры волейбол</u>: игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.</p>                                                                                                            | 2         |  |                  |
| 17 | <p><u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег.</p> <p><u>Спортивные игры - баскетбол</u>. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.</p>                                                                                                 | 4         |  | Сдача нормативов |
| 18 | <p><u>Легкая атлетика</u>: досдача контрольных нормативов в беге на 100 м.</p> <p><u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.</p>                                                                                                                               | 2         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |                  |
|    | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>72</b> |  |                  |
| 1  | <p><u>Легкая атлетика</u>: изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания.</p> <p><u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.</p> | 4         |  |                  |
| 2  | <p><u>Легкая атлетика</u>: закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега.</p> <p><u>Спортивные игры волейбол</u>: игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.</p>                                                                                       | 4         |  |                  |
| 3  | <p><u>Легкая атлетика</u>: специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег.</p> <p><u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.</p>                                                                                 | 4         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
| 4  | <p><u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров.</p> <p><u>Спортивные игры - волейбол</u>. Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.</p>          | 4 |  |                  |
| 5  | <p><u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30х30 м; скачки 3х20 на левой и правой ногах.</p> <p><u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.</p> | 4 |  |                  |
| 6  | <p><u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега.</p> <p><u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.</p>                            | 4 |  | Сдача нормативов |
| 7  | <p><u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол</u>. Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).</p>                                                                    | 4 |  |                  |
| 8  | <p><u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности.</p> <p><u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.</p>                                                            | 4 |  |                  |
| 9  | <p><u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег.</p> <p><u>Спортивные игры - баскетбол</u>. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.</p>                                                    | 4 |  |                  |
| 10 | <p><u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег.</p> <p><u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.</p>                                       | 4 |  |                  |
| 11 | <p><u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м.</p> <p><u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.</p>                                                        | 4 |  | Сдача нормативов |
| 12 | <p><u>Силовая подготовка</u> - практические занятия на развитие силы, гибкости.</p> <p><u>Спортивная игра футбол</u> - основы теории обучения навыкам игры в футбол.</p>                                                                                  | 4 |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
| 13 | <u>Силовая подготовка</u> - понятие статических и динамических упражнений. Упражнения для мышц спины и живота.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенствование нижней прямой передачи.                          | 4         |  |                  |
| 16 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.                                       | 4         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |                  |
|    | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>40</b> |  |                  |
| 1  | <u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.<br><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.<br><u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.                         | 2         |  |                  |
| 3  | <u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных хо-                                                                                                                                                                                 | 2         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
|    | дов и переходам.<br><u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.                                                                                                                                      |   |  |                  |
| 4  | <u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.<br><u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.                                                  | 2 |  |                  |
| 5  | <u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.<br><u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.                                                                                                                                | 4 |  |                  |
| 6  | <u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.                                                                                                                                                                                                   | 2 |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.                                                                                                                                     |           |  |                  |
| 12 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры</u> – футбол: 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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.                                                                     |           |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |                  |
|    | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>36</b> |  |                  |
| 1  | <u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания.<br><u>Спортивные игры – футбол</u> : общеразвивающие уп-     | 2         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
|    | ражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.                                                                                                                                                                               |   |  |                  |
| 2  | <u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).                                                                   | 2 |  |                  |
| 8  | <u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности.<br><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.<br><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.                                                                                                                                      | 2 |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.                                                                                                                                          |           |  |                  |
| 11 | <u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенствование нижней прямой передачи.                          | 2         |  |                  |
| 16 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.                                       | 2         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |                  |
|    | <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>72</b> |  |                  |
| 1  | <u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного                                                                                                                                                                                  | 4         |  |                  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
|   | <p>спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.</p> <p><u>Спортивные игры – баскетбол</u>. Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).</p>                                                                                                     |   |  |                  |
| 2 | <p><u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега.</p> <p><u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.</p>                                      | 4 |  |                  |
| 3 | <p><u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам.</p> <p><u>Спортивные игры - баскетбол</u>. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.</p>                                                             | 4 |  |                  |
| 4 | <p><u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.</p> <p><u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.</p>                           | 4 |  |                  |
| 5 | <p><u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.</p> <p><u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.</p>                                                                                                         | 4 |  |                  |
| 6 | <p><u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.</p> <p><u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.</p> | 4 |  | Сдача нормативов |
| 7 | <p><u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры.</p> <p><u>Спортивные игры - футбол</u>: разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.</p>                                                | 4 |  |                  |
| 8 | <p><u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом.</p> <p><u>Спортивные игры – футбол</u>: обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.</p>                 | 4 |  |                  |
| 9 | <p><u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине</p>                                                                                                                                             | 4 |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
|    | и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания.<br><u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.                                                                     |   |  |                  |
| 10 | <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.<br><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.<br><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.<br><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.<br><u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.                                              | 4 |  | Сдача нормативов |
| 14 | <u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости.<br><u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин. | 4 |  |                  |
| 15 | <u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м+2х60м+1х150м.<br><u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.                                                | 4 |  |                  |
| 16 | <u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м+2х100м+1х200м.<br><u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.                                                 | 4 |  |                  |
| 17 | <u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег.<br><u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.                                       | 4 |  |                  |
| 18 | <u>Легкая атлетика</u> : досдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                            | 4 |  | Сда-             |

|                    |                                                                                                        |            |  |                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|----------------------------|
|                    | в беге на 100 м.<br><i>Кроссовая подготовка</i> - значения бега по пересеченной местности на организм. |            |  | ча<br>нор-<br>ма-<br>тивов |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> |                                                                                                        | <b>328</b> |  |                            |

#### 4.2 Базовые занятия в основной группе

| Неделя семестра | Тема и содержание практического занятия                                                                                                                                                  | Объем часов | В том числе, в интерактивной форме (ИФ) | Виды контроля    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|------------------|
|                 | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                         | <b>40</b>   |                                         |                  |
| 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 полуелочкой, 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.<br><i>Спортивные игры – волейбол:</i> игра в паре на защит-                      | 3           |                                         |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |  |            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------|
|    | ных блоках, подстраховка в 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.<br><u>Спортивные игры – волейбол</u> : отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием. упражнение на расслабление. Подведение итогов урока.                                                                                                                                                                                                  | 2<br>1 |  |            |
| 9  | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины.<br><u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом. Обучение ударам внешней частью подъема. Обучение финтам: ложный замах, ложный обвод. Двухсторонняя игра 25 мин.                                                                                                         | 2<br>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.<br><u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом: отбор мяча в подкате, стенкой, «коробочкой». Обучение удару с полулета. Двухсторонняя игра 25 мин.                                    | 1<br>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.<br><u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом: остановка мяча «щекой», серединой подъема, грудью.                                                                                         | 1<br>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.<br><u>Спортивные игры - футбол</u> . Разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком «тыром». Двухсторонняя игра 25 мин. | 1<br>1 |  |            |
| 13 | <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег – 5 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1      |  | Сдача нор- |

|    |                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | Сдача нормативов – бег на 500 и 1000 м.<br><u>Спортивные игры - футбол</u> . Ведение мяча из-за боковой. Удары головой. Двухсторонняя игра по заданным правилам 25 мин.                                                                   | 1         |  | мативов          |
| 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 | <u>Легкая атлетика</u> . Ходьба, медленный бег 800 м. Прием контрольных нормативов в беге на 400 м.                                                                                                                                       | 2         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |                  |
|    | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>36</b> |  |                  |
| 1  | <u>Легкая атлетика</u> . Общеразвивающие упражнения. Медленный бег 800м. Прыжки с ноги на ногу 3х30 м.                                                                                                                                    | 2         |  |                  |
| 2  | <u>Легкая атлетика</u> . Специальные упражнения - ускорение 4х60м; повторный бег 2х30+2х60+1х150м.                                                                                                                                        | 2         |  |                  |
| 3  | <u>Легкая атлетика</u> . Спец. упражнения - бег с низкого старта: 3х20м; на время 2х30м; на время 1х60 м.                                                                                                                                 | 2         |  |                  |
| 4  | <u>Легкая атлетика</u> . Специальные упражнения: повторный бег 2х150 м – мужчины 22-23 сек; женщины 26-28 сек.                                                                                                                            | 2         |  |                  |
| 5  | <u>Легкая атлетика</u> . Специальные упражнения: спортивные игры. Упражнения на расслабления.                                                                                                                                             | 2         |  |                  |
| 6  | <u>Легкая атлетика</u> : ускорение 3х60м. Прием контрольных нормативов в беге на 100 м.                                                                                                                                                   | 2         |  | Сдача нормативов |
| 7  | <u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, чередуемый с ходьбой: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка: упражнения в парах; подтягивание, сгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища. | 1         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |  |                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------------|
|    | <u>Спортивные игры – волейбол.</u> Отработка навыков верхней передачи. Закрепление навыков приема мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                    | 1      |  |                  |
| 8  | <u>Кроссовая подготовка.</u> Медленный бег, чередуемый с ходьбой: муж. – 30 мин; жен. – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка: подтягивание, отжимание, упражнения для мышц спины и живота.<br><u>Спортивные игры – волейбол.</u> Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1<br>1 |  |                  |
| 9  | <u>Кроссовая подготовка.</u> Равномерный медленный бег – 25 мин. Общеразвивающие упражнения. Ускорения 6х8х100 м. Подвижные или спортивные игры – 15 мин.<br><u>Спортивные игры – волейбол.</u> Ознакомление с верхней прямой подачей. Работа в парах с верхним мячом. Двухсторонняя игра 20 мин.                                                             | 1<br>1 |  |                  |
| 10 | <u>Кроссовая подготовка.</u> Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в гору 5х5 – 8 мин. Упражнения на дыхание и расслабление.<br><u>Спортивные игры – волейбол.</u> 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<br>1 |  |                  |
| 11 | <u>Кроссовая подготовка.</u> Равномерный бег. Силовая подготовка. Повторный бег: муж. – 3х500 по 1.35,0; жен. – 3х300 по 1.10,0.<br><u>Спортивные игры – волейбол.</u> Отработка атакующей комбинации: в двойках, в тройках. Двухсторонняя игра с заданием 20 мин.                                                                                            | 1<br>1 |  |                  |
| 12 | <u>Кроссовая подготовка.</u> Равномерный бег. Сдача нормативов – бег на 2000 и 3000 м.<br><u>Спортивные игры – волейбол.</u> Прием нормативов нижняя прямая подача (по зонам поля).                                                                                                                                                                           | 1<br>1 |  | Сдача нормативов |
| 13 | <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.<br><u>Спортивные игры – баскетбол.</u> Прием контрольных нормативов по ОФП: бег 500 м; метание гранаты;                 | 1<br>1 |  |                  |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|                    | прыжок с места в высоту; штрафные броски.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |                  |
| 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         |  |                  |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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         |  |                  |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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         |  |                  |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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         |  |                  |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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 |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |  |                  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>72</b> |  |                  |

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

| №<br>П./п | Наименование раздела дисциплины                       | Семестр | Неделя<br>семестра | Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах |                      |                     |     |             |
|-----------|-------------------------------------------------------|---------|--------------------|------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----|-------------|
|           |                                                       |         |                    | Лекции                                         | 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           |
|           | <b>Всего</b>                                          |         |                    |                                                |                      |                     |     | <b>54</b>   |
| 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          |
|           | <b>Всего</b>                                          |         |                    |                                                |                      |                     |     | <b>54</b>   |
| 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           |
|           | <b>Всего</b>                                          |         |                    |                                                |                      |                     |     | <b>72</b>   |
| 25        | Лыжная подготовка                                     | 4       | 1-4                | -                                              | 4                    | -                   | -   |             |
| 26        | Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке | 4       | 5-8                | -                                              | 4                    | -                   | 2   |             |
| 27        | Силовая подготовка                                    | 4       | 9-10               | -                                              | 4                    | -                   | -   |             |
| 28        | Спортивные игры: пионербол                            | 4       | 9-10               | -                                              | 4                    | -                   | -   |             |
| 29        | Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке | 4       | 11-12              | -                                              | 8                    | -                   | 2   |             |

|              |                                                       |   |       |   |            |   |          |            |
|--------------|-------------------------------------------------------|---|-------|---|------------|---|----------|------------|
| 30           | Оздоровительный бег и ходьба                          | 4 | 13-14 | - | 4          | - | -        |            |
| 31           | Спортивные игры: бадминтон                            | 4 | 13-14 | - | 4          | - | -        |            |
| 32           | Легкая атлетика                                       | 4 | 15-18 | - | 4          | - | -        |            |
|              | <b>Всего</b>                                          |   |       |   | <b>36</b>  |   | <b>4</b> | <b>40</b>  |
| 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          |
|              | <b>Всего</b>                                          |   |       |   |            |   |          | <b>36</b>  |
| 41           | Лыжная подготовка                                     | 6 | 1-4   | - | 16         | - | -        | 8          |
| 42           | Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке | 6 | 5-8   | - | 16         | - | -        | 8          |
| 43           | Силовая подготовка                                    | 6 | 9-10  | - | 4          | - | -        | 2          |
| 44           | Спортивные игры: пионербол                            | 6 | 9-10  | - | 4          | - | -        | 2          |
| 45           | Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке | 6 | 11-12 | - | 8          | - | -        | 4          |
| 46           | Оздоровительный бег и ходьба                          | 6 | 13-14 | - | 4          | - | -        | 2          |
| 47           | Спортивные игры: бадминтон                            | 6 | 13-14 | - | 4          | - | -        | 2          |
| 48           | Легкая атлетика                                       | 6 | 15-18 | - | 16         | - | -        | 8          |
|              | <b>Всего</b>                                          |   |       |   |            |   |          | <b>72</b>  |
| <b>ИТОГО</b> |                                                       |   |       |   | <b>324</b> |   | <b>4</b> | <b>328</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. | ---- | ----- |

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

| Неделя семестра  | Тема и содержание практического занятия                                                                                              | Объем часов | В том числе, в интерактивной форме (ИФ) | 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>    |                                         | Сдача нормативов |
| 6                | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оз-                                                                             | <b>1</b>    |                                         |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |  |                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------------|
|    | доровительная ходьба 800м. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивная игра: волейбол.</u> Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.                                                                                             | 1      |  |                  |
| 7  | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.<br><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.             | 2<br>2 |  |                  |
| 8  | <u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>    | 1<br>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><br><u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.                        | 2<br>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><br><u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин. | 1<br>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><br><u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.                                       | 2<br>2 |  |                  |
| 14 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета.<br><u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специаль-                                                                                                                                            | 2<br>2 |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---------------------------------------|
|    | ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |                                       |
| 15 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания.<br><u>Спортивная игра пионербол</u> . Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.                                                                                                                                              | 1<br>1    |  |                                       |
| 16 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .<br><u>Спортивная игра пионербол</u> . Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.                                                                       | 2<br>2    |  | Сда<br>ча<br>нор<br>ма-<br>ти-<br>вов |
| 17 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.                                                                 | 1<br>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.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. | 2<br>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 па-                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |  | Сда<br>ча                             |

|    |                                                                                                                                                                                                              |   |  |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------|
|    | лок. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u> Проход на лыжах по кругу 20 мин.                                                                                                                              |   |  | 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 гастроудаденальной 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> | 2 |  |            |
|    | <u>Спортивная игра пионербол:</u> игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков.                                                                                                         | 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>                           | 1 |  |            |
|    | <u>Спортивные игры – пионербол:</u> игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.                                                                                                                   | 1 |  |            |
| 11 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.                                     | 2 |  |            |
|    | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.                         | 2 |  |            |
| 12 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастроудаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.                  | 1 |  |            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|---------------------------------------|
|    | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии.                                                                                                                                  | <b>1</b>             |  |                                       |
| 13 | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание.<br><u>Спортивная игра бадминтон</u> : обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.                                                         | <b>2</b><br><b>2</b> |  |                                       |
| 14 | <u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><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><br><b>1</b> |  | Сда<br>ча<br>нор<br>ма-<br>ти-<br>вов |
| 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>             |  | Сда<br>ча<br>нор<br>ма-<br>ти-<br>вов |
| 18 | <u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>                                                                                                                                                                            | <b>2</b>             |  | Сда<br>ча<br>нор<br>ма-<br>ти-<br>вов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                                       |
|    | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>72</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>4</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>4</b>             |  |                                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------------|
| 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> .<br><u>Спортивная игра: волейбол</u> . Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.                                      | 2<br>2 |  |                  |
| 7  | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.<br><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.              | 2<br>2 |  |                  |
| 8  | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .<br><u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспитания. Игра 15 мин. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам</u> .   | 2<br>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> .<br><u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.                        | 2<br>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> .<br><u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин. | 2<br>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><br><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.<br><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.<br><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><br><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.<br><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.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. | 2         |  | Сдача нормативов |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |  |                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |                  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |                  |
|    | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>40</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         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------------|
| 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 гастроудаденальной 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> .<br><u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков. | 1<br>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> .<br><u>Спортивные игры – пионербол</u> : игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.                                     | 1<br>1 |  | Сдача нормативов |
| 11 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.                                                                                                                                              | 2      |  |                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|    | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.                                                                                                                                                                   | 2         |  |                  |
| 12 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии. | 2<br>2    |  |                  |
| 13 | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание.<br><u>Спортивная игра бадминтон</u> : обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.                                                                                                                       | 1<br>1    |  |                  |
| 14 | <u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивная игра бадминтон</u> : общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.                                                               | 1<br>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 |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |                  |
|    | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>36</b> |  |                  |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |  |                  |

|    |                                                                                                                                                               |   |  |                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
|    | упражнения на заминку.                                                                                                                                        |   |  |                  |
| 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>                                   | 1 |  |                  |
|    | <u>Спортивная игра: волейбол</u> . Техника безопасности. Техника подачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.                                                       | 1 |  |                  |
| 7  | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.                                                               | 1 |  |                  |
|    | <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 |  |                  |
| 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> | 1 |  |                  |
|    | <u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при игре в бадминтон.                                                                           | 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>       | 1 |  |                  |
|    | <u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бадминтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.                                              | 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 физиологии-                                                   | 2 |  | Сдача норм       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|---------------------------------------|
|    | ческих системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |  | ма-<br>ти-<br>вов                     |
| 13 | <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.                                                                                                                       | <b>1</b><br><b>1</b> |  |                                       |
| 14 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного корсета.<br><u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.                                                                                                                                                            | <b>1</b><br><b>1</b> |  |                                       |
| 15 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса, упражнения на восстановление дыхания.<br><u>Спортивная игра пионербол.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.                                                                                                                                             | <b>1</b><br><b>1</b> |  |                                       |
| 16 | <u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивная игра пионербол.</u> Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.                                                                    | <b>1</b><br><b>1</b> |  | Сда<br>ча<br>нор<br>ма-<br>ти-<br>вов |
| 17 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса.                                                                 | <b>1</b><br><b>1</b> |  |                                       |
| 18 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. | <b>1</b><br><b>1</b> |  |                                       |
|    | <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>72</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.                                                                                                                                                           | <b>4</b>             |  |                                       |
| 2  | <u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на заня-                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>             |  |                                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------------------|
|    | тиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.                                                                                                                                                                                                                                     |        |  |                  |
| 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.                                                                                                                                   | 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 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.                                                                                                                                                               | 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> .<br><u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей комбинации из 2-х и 3-х игроков. | 2<br>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> .<br><u>Спортивные игры – пионербол</u> : игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.                                     | 2<br>2 |  | Сдача нормативов |
| 11 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам</u> . Специальные упражне-                                        | 2<br>2 |  |                  |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |  |                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------------|
|                    | ния при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях.                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |  |                  |
| 12                 | <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуоденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.<br><u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических заболеваниях и нефропатологии. | 2<br><br>2 |  |                  |
| 13                 | <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля – пульс, дыхание.<br><u>Спортивная игра бадминтон:</u> обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.                                                                                                                        | 2<br><br>2 |  |                  |
| 14                 | <u>Оздоровительный бег и ходьба.</u> Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u><br><u>Спортивная игра бадминтон:</u> общеразвивающие упражнения – игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.                                                                | 2<br><br>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 |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>328</b> |  |                  |

### 4.3 Лабораторные работы

| Неделя семестра | Наименование лабораторной работы | Объем часов | В том числе в интерактивной форме | Виды контроля |
|-----------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------|
|-----------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------|

|                         |  |   |      |   |
|-------------------------|--|---|------|---|
|                         |  |   | (ИФ) |   |
| <i>Не предусмотрены</i> |  | — | —    | — |

#### 4.4 Самостоятельная работа студента (СРС)

| Неделя семестра         | Содержание СРС | Виды контроля        | Объем часов |
|-------------------------|----------------|----------------------|-------------|
| <i>Не предусмотрены</i> |                | <i>Не проводятся</i> | —           |

### 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 издания. Вид издания | Обеспеченность |
| <b>7.1.1. Основная литература</b> |                     |                                  |                           |                |
| 7.1.1.1                           | Н.Г. Озолин         | Легкая атлетика.<br>М; Академия. | 2015                      | Заказ          |

|                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                   |       |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 7.1.1.2                                 | Ю.А. Ганин                                         | Спортивные сооружения.<br>М; Академия                                                                                                                                                                                         | 2015                              | Заказ |
| <b>7.1.2. Дополнительная литература</b> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                   |       |
| 7.1.2.1                                 | А. В. Беляев                                       | Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спорткадемпресс, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00.                           | 2006<br>печат.                    | 0,15  |
| 7.1.2.2                                 | Ю.В. Менхин                                        | Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спорткадемпресс; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00. | 2006<br>печат.                    | 0,13  |
| 7.1.2.3                                 | 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<br>печат.                    | 0,10  |
| <b>7.1.3 Методические разработки</b>    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                   |       |
| 7.1.3.1                                 | Реуцкая С.А.,<br>Никифорова Л.А.                   | Методика ускоренного обучения плаванию студентов.                                                                                                                                                                             | 2013<br>Печат                     | 0,2   |
| 7.1.3.2                                 | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.                  | Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.                                                                                                                                                                | 2013<br>Печат                     | 0,2   |
| 7.1.3.3                                 | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.,<br>Насонов А.В. | Организация занятий в группах здоровья.                                                                                                                                                                                       | 2013<br>Печат                     | 0,2   |
| 7.1.3.4                                 | Литвинов Е.В.,<br>Жданова Л.С.                     | Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.                                                                                                                                 | 2013<br>Печат                     | 0,2   |
| 7.1.3.5                                 | Литвинов Е.В.<br>Лубкин Я.Я.                       | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                             | 2013<br>Печат                     | 0,2   |
| 7.1.3.6                                 | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.                  | Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.                                                                                                                                              | 2014<br>Справоч.<br>Маг.дис<br>ка | 1,0   |
| 7.1.3.7                                 | Литвинов Е.В.                                      | Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.                                                                                      | 2014<br>Справоч.<br>Маг.дис       | 1,0   |

|                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                   |     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|
| 7.1.3.8                                                 | Ермилова О.Ю.                                                                                                                                                                             | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.  | 2014<br>Справоч.<br>Маг.дис<br>ка | 1,0 |
| 7.1.3.9                                                 | Никифорова Л.А.,<br>Козырева С.А.                                                                                                                                                         | Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне. | 2014<br>Справоч.<br>Маг.дис<br>ка | 1,0 |
| <b>7.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы</b> |                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                   |     |
| 7.1.4.1                                                 | Рекомендуемая литература в виде электронных ресурсов <b>представлена на сайте ВГТУ (научно-техническая библиотека): <a href="http://catalog.vorstu.ru/">http://catalog.vorstu.ru/</a></b> |                                                                     |                                   |     |

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

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| <b>8.1</b>  | Игровой спортивный зал корпус № 1           |
| <b>8.2</b>  | Спортивный зал корпус №1                    |
| <b>8.3</b>  | Игровой спортивный зал корпус № 4           |
| <b>8.4</b>  | Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3 |
| <b>8.5</b>  | Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3 |
| <b>8.6</b>  | Тренажерный зал студенческое общежитие №3   |
| <b>8.7</b>  | Тренажерный зал студенческое общежитие №4   |
| <b>8.8</b>  | Тренажерный зал лыжная база №2              |
| <b>8.9</b>  | Лыжная база №1                              |
| <b>8.10</b> | Лыжная база №2                              |
| <b>8.11</b> | Футбольное поле №1                          |
| <b>8.12</b> | Футбольное поле №2                          |
| <b>8.13</b> | 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)<br>подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60      | 50    | 40    | 30    | 20    | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. Тест на общую выносливость :<br>бег 2000 м (мин., сек.);<br>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<br>- 3 км (мин, сек);<br>- 5 км. (мин, сек) | 18.00<br>31.00 | 18.30<br>32.00 | 19.30<br>34.15 | 20.00<br>36.40 | 21.00<br>38.б/вр |
| 3. Плавание                                                 |                |                |                |                |                  |

|                                                                           |                |                |                |                |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| - 50 м. (мин, сек);<br>- 100 м (мин, сек)                                 | 54.0<br>2,15   | 1.03<br>2.40   | 1.14<br>3.05   | 1.24<br>3.35   | б/вр<br>4.10  |
| 4. Прыжки в длину с места ( см )                                          | 190            | 180            | 168            | 160            | 150           |
| 5. Прыжки в длину<br>или с разбега ( см )                                 | 365<br>120     | 350<br>115     | 325<br>110     | 300<br>105     | 280<br>100    |
| 6. Подтягивание в висе лежа (пере-<br>кладина на высоте 90 см)            | 20             | 16             | 10             | 6              | 4             |
| 7. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (кол-во раз на ка-<br>ждой) | 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<br>- 5 км (мин, сек);<br>- 10 км (мин, сек)               | 23.50<br>50.00 | 25.00<br>52.00 | 26.25<br>55.00 | 27.45<br>58.00 | 28.30<br>б/вр |
| 3. Плавание<br>- 50 м (мин, сек);<br>- 100 м (мин, сек)                   | 40.0<br>1.40   | 44.0<br>1.50   | 48.0<br>2.00   | 57.0<br>2.15   | б/вр<br>2.30  |
| 4. Прыжки в длину с места ( см )                                          | 250            | 240            | 230            | 223            | 215           |
| 5. Прыжки:<br>- в длину<br>- в высоту с разбега ( см )                    | 480<br>145     | 460<br>140     | 435<br>135     | 410<br>130     | 390<br>125    |
| 6. Сгибание и разгибание рук в<br>упоре на брусьях (кол-во раз)           | 15             | 12             | 9              | 7              | 5             |
| 7. Силой переворот в упор на пе-<br>рекладине (кол-во раз)                | 8              | 5              | 3              | 2              | 1             |
| 8. В висе поднимание ног до ка-<br>сания перекладины (кол-во раз)         | 10             | 7              | 5              | 3              | 2             |

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Карта обеспеченности литературой

| №<br>п/п                         | Авторы, составители | Заглавие                                                                                                                                                                                            | Годы<br>издания.<br>Вид<br>издания | Обеспе-<br>ченность |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                     |                                                                                                                                                                                                     |                                    |                     |
| Л1.1                             | Н.Г. Озолин         | Легкая атлетика.<br>М; Академия.                                                                                                                                                                    | 2015                               | Заказ               |
| Л1.2                             | Ю.А. Ганин          | Спортивные сооружения.<br>М; Академия                                                                                                                                                               | 2015                               | Заказ               |
| <b>Дополнительная литература</b> |                     |                                                                                                                                                                                                     |                                    |                     |
| Л2.3                             | А. В. Беляев        | 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. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00. | 2006<br>печат.                     | 0,15                |

|                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                |      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|
| Л2.4                           | Ю.В. Менхин                                        | 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<br>печат.                 | 0,13 |
| Л2.6                           | 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<br>печат.                 | 0,10 |
| <b>Методические разработки</b> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                |      |
| Л3.1                           | Реуцкая С.А.,<br>Никифорова Л.А.                   | Методика ускоренного обучения плаванию студентов.                                                                                                                                                                              | 2013<br>Печат                  | 0,2  |
| Л3.2                           | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.                  | Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.                                                                                                                                                                 | 2013<br>Печат                  | 0,2  |
| Л3.3                           | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.,<br>Насонов А.В. | Организация занятий в группах здоровья.                                                                                                                                                                                        | 2013<br>Печат                  | 0,2  |
| Л3.4                           | Литвинов Е.В.,<br>Жданова Л.С.                     | Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.                                                                                                                                  | 2013<br>Печат                  | 0,2  |
| Л3.5                           | Литвинов Е.В.<br>Лубкин Я.Я.                       | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                              | 2013<br>Печат                  | 0,2  |
| Л3.6                           | Литвинов Е.В.,<br>Никифорова Л.А.                  | Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.                                                                                                                                               | 2014<br>Справоч.<br>Маг. диска | 1,0  |
| Л3.7                           | Литвинов Е.В.                                      | Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.                                                                                       | 2014<br>Справоч.<br>Маг. диска | 1,0  |
| Л3.8                           | Ермилова О.Ю.                                      | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.                                                                                                                                                             | 2014<br>Справоч.<br>Маг. диска | 1,0  |
| Л3.9                           | Никифорова Л.А.,<br>Козырева С.А.                  | Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.                                                                                                                                                            | 2014<br>Справоч.<br>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