

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Ученого совета
 Факультета информационных
 технологий и компьютерной
 безопасности

Пасмурнов С.М.

(подпись)

2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины по УП)

Закреплена за кафедрой: Физического воспитания и спорта

Направление подготовки (специальности):

09.03.02 Информационные системы и технологии

(код, наименование)

Профили: Информационные системы и технологии, Информационные технологии в дизайне, Информационные системы и технологии в машиностроении

(название профиля по УП)

Часов по УП: 72; Часов по РПД: 72;

Часов по УП (без учета часов на экзамены): 72; Часов по РПД: 72;

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

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

Общая трудоемкость в ЗЕТ: 2;

Виды контроля в семестрах: Экзамены – 0; Зачеты – 4,8; Зачеты с оценкой – 0; Курсовые проекты -0; Курсовые работы - 0.

Форма обучения: очная;

Срок обучения: нормативный.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	№ семестров, число учебных недель в семестрах																		
	1/18		2/18		3/18		4/18		5/18		6/18		7/18		8/12		Итого		
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	
Лекции																			
Лабораторные																			
Практические							36	36							36	36	72	72	
Ауд. занятия							36	36							36	36	72	72	
Сам. работа																			
Итого							36	36							36	36	72	72	

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) — государственные требования к минимуму содержания и уровня подготовки бакалавра по направлению подготовки **09.03.02 «Информационные системы и технологии»**. Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации № 219 от 12 марта 2015 г.

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 дисциплины составлена на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению **09.03.02 «Информационные системы и технологии»**, направленность **«Информационные системы и технологии»**.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой ФиС

Е.В. Литвинов

Согласовано:

Зав. кафедрой САПРИС

Я.Е. Львович

Зав. кафедрой КИТП

М.И. Чижов

Зав. кафедрой ГКПД

А.В. Кузовкин

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

3.

Цикл (раздел) ООП: Б.1	код дисциплины в УП: Б.21
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физическому воспитанию в пределах программы средней школы	
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее	
Освоение программы по физической подготовки каждого предшествующего семестра	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-6	- умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.
ОК-11	- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законодательство РФ в области физической культуры и спорта; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть:</p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (у основной группы)

№ П./П	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах				
				Теоретические занятия	Элективные курсы	Базовая часть	СРС	Всего часов
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	-	-	-	-
2	Кроссовая подготовка	1	6-11	-	-	-	-	-
3	Силовая подготовка	1	12-18	-	-	-	-	-
4	Спортивные игры: футбол	1	6-10	-	-	-	-	-
5	Спортивные игры: баскетбол	1	13-18	-	-	-	-	-
6	Лыжная подготовка	2	1-6	-	-	-	-	-
7	Спортивные игры: волейбол	2	7-11	-	-	-	-	-
8	Силовая подготовка	2	9-12	-	-	-	-	-
9	Кроссовая подготовка	2	13-14	-	-	-	-	-
10	Спортивные игры: футбол	2	12-14	-	-	-	-	-
11	Легкая атлетика	2	15-18	-	-	-	-	-
12	Легкая атлетика	3	1-6	-	-	-	-	-
13	Кроссовая подготовка	3	7-11	-	-	-	-	-
14	Спортивные игры: баскетбол	3	7-11	-	-	-	-	-
15	Силовая подготовка	3	12-18	-	-	-	-	-
16	Спортивные игры: футбол	3	12-14	-	-	-	-	-
17	Спортивные игры: волейбол	3	15-18	-	-	-	-	-
18	Лыжная подготовка	4	1-6	-	-	12	-	12
19	Спортивные игры: баскетбол	4	7-10	-	-	8	-	8
20	Силовая подготовка	4	11-18	-	-	16	-	16
21	Легкая атлетика	5	1-6	-	-	-	-	-
22	Кроссовая подготовка	5	7-12	-	-	-	-	-
23	Спортивные игры: волейбол	5	7-12	-	-	-	-	-
24	Силовая подготовка	5	13-18	-	-	-	-	-
25	Спортивные игры: футбол	5	13-18	-	-	-	-	-
26	Лыжная подготовка	6	1-6	-	-	-	-	-
27	Спортивные игры: волейбол	6	7-11	-	-	-	-	-
28	Силовая подготовка	6	7-11	-	-	-	-	-
29	Кроссовая подготовка	6	12-18	-	-	-	-	-
30	Спортивные игры: футбол	6	12-14	-	-	-	-	-
31	Легкая атлетика	6	15-18	-	-	-	-	-
32	Легкая атлетика	7	1-6	-	-	-	-	-
33	Кроссовая подготовка	7	7-12	-	-	-	-	-
34	Спортивные игры: волейбол	7	7-12	-	-	-	-	-
35	Силовая подготовка	7	13-18	-	-	-	-	-
36	Лыжная подготовка	8	1-10	-	-	20	-	20
37	Спортивные игры: баскетбол	8	11-14	-	-	8	-	8
38	Силовая подготовка	8	15-18	-	-	8	-	8
ИТОГО						72		72

4.1 Темы проводимых вводных и бесед (основная группа)

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

4.2 Базовые занятия в основной группе

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
4 семестр		36	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.	2	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	

4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.	2	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин..	2	
8	<u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша..	2	
9	<u>Спортивные игры - баскетбол.</u> Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
10	<u>Спортивные игры</u> – баскетбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях.	2	
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины.	2	
13	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания.	2	Сдача нормативов
14	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	Сдача нормативов
8 семестр		36	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка.	2	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам.	2	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.	2	Сдача нормативов
7	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	

8	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
9	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега.	2	
10	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
11	<u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
12	<u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	Сдача нормативов
13	. <u>Спортивные игры</u> – баскетбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
14	<u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин..	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	Сдача нормативов
ИТОГО ЧАСОВ		72	

4.2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (специальная медицинская группа)

№ П./п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах				
				Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	16	-	-	16
2	Оздоровительный бег и ходьба	1	6-11	-	9	-	-	9
3	Спортивные игры: волейбол	1	6-7	-	3	-	-	3
4	Спортивные игры: бадминтон	1	8-10	-	4	-	-	4
5	Силовая подготовка	1	12-16	-	9	-	-	9
6	Спортивные игры: настольный теннис	1	13-14	-	4	-	-	4
7	Спортивные игры: пионербол	1	15-16	-	3	-	-	3
8	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	1	17-18	-	6	-	-	6
9	Лыжная подготовка	2	1-4	-	12	-	-	12

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

53	Силовая подготовка	7	12-16	-	6	-	-	6
54	Спортивные игры: настольный теннис	7	13-14	-	2	-	-	2
55	Спортивные игры: пионербол	7	15-16	-	2	-	-	2
56	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	7	17-18	-	4	-	-	4
57	Лыжная подготовка	8	1-4	-	14	-	-	14
58	Комплексы ЛФК по нозологиям и индивидуальной нагрузке	8	5-8	-	14	-	-	14
59	Силовая подготовка	8	9-10	-	4	-	-	4
60	Спортивные игры: пионербол	8	9-10	-	4	-	-	4
ИТОГО								396

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

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

4.2.2. Практические занятия у специальной медицинской группы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3 Лабораторные работы - Не предусмотрены

4.4 Самостоятельная работа студента (СРС) - Не предусмотрены

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

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

7.1 Рекомендуемая литература				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы и вид издания	Обеспе- ченность
7.1.1. Основная литература				
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика. М; Академия.- 198 с.	2015 Учебн..	Заказ
2	Ганин Ю.А.	Спортивные сооружения. М; Академия – 211 с.	2015 Учебн	Заказ
7.1.2. Дополнительная литература				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спортакадемпесс, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00	2006 Учебн	0,15
2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпесс; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 Учебн	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 Учебн	0,10
7.1.3 Методические разработки				
1	Реуцкая С.А., Никифорова Л.А.	Методика ускоренного обучения плаванию студентов.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
4	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч.	1,0

6			Маг.диска	
7	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
8	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
9	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
7.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы				
7.1.4.1	Рекомендуемая литература в виде электронных ресурсов представлена на сайте ВГТУ (научно-техническая библиотека): http://catalog.vorstu.ru/			

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (таблица 2). Примерные тесты по общей физической подготовленности для

студентов учебных отделений представлены в таблице № 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания.

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

Таблица 1.

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

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

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

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом 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	<i>Оценка в очках</i>				
	5	4	3	2	1

	<i>Женщины</i>				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах - 3 км (мин, сек); - 5 км. (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.00	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/вр
3. Плавание - 50 м. (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	54.0 2,15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
	<i>Мужчины</i>				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах - 5 км (мин, сек); - 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание - 50 м (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки: - в длину - в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3
Карта обеспеченности литературой**

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы издания. Вид издания	Обеспеченность
Основная литература				
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика.	2015	

		М; Академия.- 198 с.	Учебн..	Заказ
2	Ганин Ю.А.	Спортивные сооружения. М; Академия – 211 с.	2015 Учебн	Заказ
Дополнительная литература				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спортакадемпред, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-0 - 221-00.	2006 печат.	0,15
2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпред; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 печат.	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 печат.	0,10
Методические разработки				
1	Реуцкая С.А., Никифорова Л.А.	Методика ускоренного обучения плаванию студентов.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
4	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
6	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
7	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
8	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0
9	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг.диска	1,0