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: <u>Информационные системы и технологии, Информационные технологии в</u> 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	№ семестров, число учебн				чебнь	ых недель в семестрах												
занятий	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				1						5.								+
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.<u>м.н., Литвинов Е.В.</u> (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 лично- сти 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.

	J.										
Циі	кл (раздел) ООП: Б.1	код дисциплины в УП: Б.21									
2.1	2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося										
	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку г физическому воспитанию в пределах программы средней школы 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необ ходимо как предшествующее										
2.2											
Освоение	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.
OK-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.

Знать:

- 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;

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

	Знать:
3.1	
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)

	4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (у основной группы) Вид учебной нагрузки и их тру-									
								к тру-		
					доемко	сть в ча	acax			
№ П./п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Теоретические занятия	Элективные курсы	Базовая часть	CPC	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		
	HIUIU				I					

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 се- местра	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	2	
6	при спуске. <u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключи-	2	Сдача норма-
7	тельная часть 20 мин. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин	2	ТИВОВ
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 норма- тивов
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 норма тивов
	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 норма тивов
7	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	

при спуске. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Пыжная подготовка - изучение спусков, торможения при спуске. Спортивные игры - баскетбол. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2 2 2	Сдача норма- тивов
по лыжной подготовке, освоение техники бега. Пыжная подготовка - изучение спусков, торможения при спуске. Спортивные игры - баскетбол. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2 2 2	норма-
Пыжная подготовка - изучение спусков, торможения при спуске. Спортивные игры - баскетбол. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	норма-
при спуске. Спортивные игры - баскетбол. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	норма-
Спортивные игры - баскетбол. Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	норма-
вивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин. Спортивная игра баскетбол - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. Спортивные игры — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	норма-
ревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. <u>Спортивные игры</u> — баскетбол: общеразвивающие упражнения — игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	_	норма-
<u>Спортивные игры</u> – баскетбол: общеразвивающие пражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	-
упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	тивов
упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя	2	
игра 25 мин.		
1		
Спортивные игры - баскетбол. Обучению штрафным	2	
броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин		
<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической	2	
стенке. Упражнения для мышц живота.	_	
<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора	2	
нежа.		
Силовая подготовка — упражнения на гимнастической	2	
Силовая подготовка – поднимание ног в угол и держание	2	Сдача
на время, упражнения на расслабление мышц		норма-
		тивов
	72	
I	ежа. <u>Силовая подготовка</u> — упражнения на гимнастической тенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Силовая подготовка</u> — поднимание ног в угол и держание а время, упражнения на расслабление мышц	ежа. Силовая подготовка — упражнения на гимнастической 2 тенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. Силовая подготовка — поднимание ног в угол и держание 2

4.2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

(специальная медицинская группа)

	(специальная медица			_						
				Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах						
№ Π./π	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные. работы	CPC	Всего часов		
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	16	-	1	16		
2	Оздоровительный бег и ходьба	1	6-11	-	9	-	1	9		
3	Спортивные игры: волейбол	1	6-7	-	3	1	-	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		

	T. T. T. T.		1				1 1	
10	Комплексы ЛФК по нозологиям и	2	5-8	-	12	-	-	12
11	индивидуальной нагрузке Силовая подготовка	2	9-10	-	3	_		3
12	* *	2	9-10		3		-	3
12	Спортивные игры: пионербол Комплексы ЛФК по нозологиям и		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
	Комплексы ЛФК по нозологиям и	3			0			0
24	индивидуальной нагрузке		17-18	-	8	-	-	8
25	Лыжная подготовка	4	1-4	-	16	-	-	16
26	Комплексы ЛФК по нозологиям и	4	<i>5</i> 0		1.0			1.0
26	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	4	11-12		8		-	8
29	индивидуальной нагрузке			-	0	-	_	0
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	1	-	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	5	17-18	_	4	_	_	4
	индивидуальной нагрузке							
41	Лыжная подготовка	6	1-4	-	8	-	-	8
42	Комплексы ЛФК по нозологиям и	6	5-8	_	8	-	_	8
	индивидуальной нагрузке							
43	Силовая подготовка	6	9-10	-	2	-	-	2
44	Спортивные игры: пионербол	6	9-10	-	2	-	-	2
45	Комплексы ЛФК по нозологиям и	6	11-12	-	4	-	-	4
16	индивидуальной нагрузке		12 14		2			2
46	Оздоровительный бег и ходьба	6	13-14	-	2	-	-	2
47	Спортивные игры: бадминтон	6	13-14	-	8	-	-	8
48	Легкая атлетика	<u>6</u> 7	15-18 1-5	-	10	-	-	10
50	Легкая атлетика	7	6-11	-	7	-	-	7
51	Оздоровительный бег и ходьба Спортивные игры: волейбол	7	6-11	-	2	-	-	2
52	Спортивные игры: волеиоол Спортивные игры: бадминтон	7	8-10	-	3		-	3
32	спортивные игры, оадминтон	/	0-10	-	J	-	-	3

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

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

Неделя семестра	Тема и содержание лекции	Объем часов	В том числе, в интерактивной форме (ИФ)
	1 семестр		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
2	Социально-биологические основы физической культуры.		
3	Основы здорового образа жизни студентов		
	2 семестр		
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3 семестр		
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического упражнения		
	4 семестр		
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
	5 семестр		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		
	6 семестр		
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		
	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	і группы	
Неделя	Тема и содержание практического занятия	Объем	Виды
семестра		часов	контроля
	1 семестр	54	
1	<u>Легкая атлетика</u> : история развития легкой атлетики.	4	
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		
2	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнени	я 2	
	на заминку.		
3	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину	c 4	
	места, подтягивание. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение	e; 2	
	бег с низкого старта. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега	a. 4	Сдача
	Индивидуальный подход к нагрузкам.		норма-
			тивов
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оздоровителн	5- 1	
	ная ходьба 800м. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивная игра</u> : волейбол. Техника безопасности. Техника по	_	
7	дачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.	1	
/	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслаблени	e 2	
	мышц и восстановления дыхания.	и 2	
	<u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х		
	3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход</u>	K	
8	<u>нагрузке. Игра 20 мин.</u> <u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м	и. 1	
o	Общеразвивающие упражнения. Индивидуальный подход		
	нагрузкам.	<u>K</u>	
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспи	r- 1	
	тания. Игра 15 мин. Индивидуальный подход к нагрузкам.	•	
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м	1. 2	
	Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. Индивиду		
	альный подход к нагрузкам.	_	
	<u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики пр	и 2	
	игре в бадминтон.		
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 400 -80	0 1	Сдача
	м. Упражнения на расслабление и дыхание. Индивидуальны		норма-
	подход к нагрузкам.		тивов
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бад	ι- 1	
	минтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.		
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Прием нормативов: женщины	- 2	
	400 м; мужчины – 800 м.		
12	<u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела че		
	ловека, его тканях, органах и физиологических системах		
	Упражнения на расслабление мышц. Индивидуальный подход	<u>K</u>	
1.2	нагрузкам.		
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа	a. 2	
	Индивидуальный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивные игры: настольный теннис.</u> Специальные упражне	- 2	
14	ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	0 2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечног корсета		
	корсета.		

ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин. Сизовая подготовка — упражнения для брюшного пресса, упражнения и восстановление дыхания. Спортивнов игра пионербол. Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 16 Сизовая подготовка — упражнения для восстановления правильной осапки, пормализации силженной функции позвоночного столба. Индивидуальный подход к нагрузкам. Спортивная игра пионербол. Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 17 Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дихания. Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избыте и пользованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР- органов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка сезопасности. Проход на дыжах по кругу 20 мин. 2 Лыжная подготовка безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и перехолам упражнения безопасности проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и перехолам Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и перехолам Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 6 Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастролуаленальной системы. 7 Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастролуаленальной системы.		<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражне-	2	
упражнения на восстановление дыхания. Спортшеная игра лионербол. Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 16 Силовая подготовка — упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. Индивидуальный подход к нагрузкам. Спортшеная игра пионербол. Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 17 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка - се оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 дыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и переходам Ицпивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход и переходам Ицпивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастородуаденальной системы. 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастородуаденальной системы.				
Спортивная игра тионербол. Специальные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 1 16 Силовая подготовка — упражнения для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. Индивидуальный подход к нагрузкам. Спортивная игра пионербол. Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 2 Слача нормативов Столов формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. 1 1 17 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самокотоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. 1 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях по круг угу 20 мип. 4 2 2 Лыжсная подготовка - се оздоровительное значение. История развития зыжного спорта. Методика выбора зыж и их подтотов ка, экипировка. Техника безопасности на занятиях по кругу 20 мип. 4 2 2 Лыжсная подготовка - се оздоровительное значение выдам лыжах по кругу 20 мип. </td <td>15</td> <td></td> <td>1</td> <td></td>	15		1	
16 Симовая подготовка упражисния для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. Индивидуальный подход к нагрузкам. Спортивная игра пионербод. Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. 17 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподивамии и избытки лишнего веса. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподивамии и избытки лишнего веса. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподивамии и избытки лишнего веса. 2 семестр 54 Лыжная подготовка - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бета. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на зыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы.				
16 Силовая подготовка — упражнення для восстановления правильной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного столба. Ипдивидуальный подход к нагрузкам. 2 Сдача нормализации сниженной функции позвоночного столба. Ипдивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 2 17 Лечебиая физкульттура: иношешфуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. 1 2 1		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	
пой осапки, пормализации спиженной функции позволочного столба. Индивидуальный подход к нагрузкам. Спортивеная исра пионербод. Спец-панс упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 17 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего всеа. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений при заболеваниях ЛОРоративова и дыхательной системы. 2 семестр 54 Лыжная подготовка - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бета. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка - обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровобращения и астеноневротических забольниях. 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастро		видуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.		
тивов столба. Индивидуальный полход к нагрузкам. Спортивная игра пионербол. Спец-ные упражнения, индивидуальный полход к нагрузкам. Игра 15 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самокоптроля, пульсометрии, частоты дыхания. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки иншнего веса. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных запятий с пепользованием упражнений на гимнастической стенке, скамее, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. 2 семестр 1 Лыжная подготовка - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка : обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовка : обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка : подкод к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарупением кровообращения и астеноневротических заболниях с нарупением кровообращения и астеноневротических заболеваниях заболеваниях заболеваниях подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастро	16	7 -	2	Сдача
Спортивная игра пионербол. Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин. 1 17 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. 1 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической степке, скамье, медицинбола. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической степке, скамье, медицинбола. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 2 Семестр 54 1 Лыжная подготовка - се оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовь ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 2 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка собучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на ныжах по кругу 20 мин. 2 Сдача нормативые практыты при заболеваниях с нормативые практыты при заболевания		ной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного		норма-
17		столба. Индивидуальный подход к нагрузкам.		тивов
17		<u>Спортивная игра пионербол</u> . Спец-ные упражнения, индивиду-	2	
и нагрузкам. Обучение методики самоконтроля, пульсометрии, частоты дыхания. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 1 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 1		альный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.		
частоты дыхания. Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 1 18 Лечеблая физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуалыный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 19 Дечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 20 Дыжная подготовка с сее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов ка, экипировка. Техника безопасности на занятиях по пыжках по кругу 20 мин. 4 2 Лыжная подготовка с севоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка с обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка с использованием палок. Индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной си	17	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса. 1 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 1 Лыжная подготовка - се оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 2 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка - обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях и норманиях. 4 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях илдокринной системы. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 4		<u>и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии,		
и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. 2 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорорганов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка - 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 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бета. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка - обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях и индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 4 7 Лече		частоты дыхания.		
и нагрузкам. Специальные упражнения при гиподинамии и избытки лишнего веса. 18 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. 2 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорорганов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка - 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 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бета. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка - обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях и индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 4 7 Лече		Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
бытки лишнего веса. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 1 Лыжная подготовка - 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 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка - обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка - совершенствование поперечного 2х шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 4				
и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРоорганов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка — ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 4 2 Лыжная подготовка — техника безопасности на занятиях по кругу 20 мин. 2 2 3 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 2 4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Сдача подкот к формам ЛФК и нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарупнением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 2 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденаль		бытки лишнего веса.		
и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с использованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный полход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка — се оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 2 Лыжная подготовка — техника безопасности на занятиях по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка — техника безопасности на занятиях по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-дам нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Сдача нормализьный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастроду	18	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
пользованием упражнений на гимнастической стенке, скамье, медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРорганов и дыхательной системы. 2 семестр 54 1 Лыжная подготовка - ее оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, окипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 3 Лыжная подготовке, освоение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 Лыжная подготовка : обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. Опециальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.				
медицинбола. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОРороганов и дыхательной системы. 2 1 Лыжная подготовка - 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 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по дыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях саболениях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4				
Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 семестр 2 1 Лыжная подготовка - 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 Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка собучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях опроно-двигательной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4		7 =		
и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-органов и дыхательной системы. 2 1 Лыжная подготовка - се оздоровительное значение. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 2 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях при жаболеваниях гастродуаденальной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4				
1			2	
2 семестр 54 1 Лыжная подготовка — 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 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка — совоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- щажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы. 4				
1			54	
развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. 2		1		
развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. 2		<u> </u>		
ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2	1	Лыжная подготовка - ее оздоровительное значение. История	4	
гу 20 мин. 2 Лыжная подготовка освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовка собучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка с использование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный нормативов 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	1	<u> </u>	4	
2 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 3 Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Дыжная подготовка с обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный нодход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	1	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов-	4	
 кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 	1	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру-	4	
 кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 		развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	-	
3 Лыжная подготовка дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4 4 Лыжная подготовка подготовка дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4		развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. <u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по	-	
дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 4		развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. <u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по	-	
кругу 20 мин. 4	2	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	
4 Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный нормалодход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 2 Сдача нормалодход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	2	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо-	2	
шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. нормативов 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	2	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. ———————————————————————————————————	2	
подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. тивов 5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 6 Пециальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2	Сдача
5 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 6 Пециальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. ———————————————————————————————————	2	
и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 2 6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. ———————————————————————————————————	2	норма-
нарушением кровообращения и астеноневротических заболниях. 6	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Пыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и переходам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин.	2 4	норма-
ниях. 6	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. ———————————————————————————————————	2 4	норма-
6 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 2 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 4 Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. ———————————————————————————————————	2 4	норма-
и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 4 7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. 4 стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. 4	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Пыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол-	2 4	норма-
заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. 7	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. ———————————————————————————————————	2 4	норма-
7 Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. ———————————————————————————————————	2 4	норма-
<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических	2 4	норма-
стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовке - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка : обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.	2 4 2	норма-
системы.	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка : обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2 4 2	норма-
	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га-	2 4 2	норма-
8 \mid Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам Л $\Phi K \mid 2$	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовке, освоение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га- стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной	2 4 2	норма-
	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га- стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы.	2 4 2	норма-
	3	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кругу 20 мин. ———————————————————————————————————	2 4	норм
и нагрузкам. Специальные упражнения при гинекологических	2 3 4 5	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов- ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру- гу 20 мин. Лыжная подготовка - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка :обучение видам лыжных ходов и перехо- дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лыжная подготовка — совершенствование поперечного 2х- шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических забол- ниях. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при неврологических заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га- стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га- стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2 4 2 4	норма-

	заболеваниях и нефропатологии.		
9	Силовая подготовка - техника безопасности на занятиях по си-	2	
	ловой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке.		
	Упражнения на восстановление дыхания. Индивидуальный под-		
	ход к нагрузкам.		
	<u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей	2	
	комбинации из 2-х и 3-х игроков.		
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного	1	
	корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на рас-		
	слабление мышц. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивные игры – пионербол</u> : игра в паре на защитных блоках,		
	подстраховка в защите.	1	
11	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических	_	
	заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.		
	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК		
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с	2	
	нарушением кровообращения и астеноневротических забол-	_	
	ниях.		
12	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
-	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях га-	-	
	стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной		
	системы.		
	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических	_	
	заболеваниях и нефропатологии.		
13	Оздоровительный бег и ходьба - значения бега по пересеченной	2	
	местности на организм. Метод. 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.	1	Сдача
	Общеразвивающие упражнения. Индивидуальный подход к		норма-
	нагрузкам.		ТИВОВ
	Спортивная игра бадминтон: общеразвивающие упражнения –	1	
	игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева.		
	Игра по 10 мин.		
15	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с	4	
	места, подтягивание. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
16	Легкая атлетика: упражнения на разминку и упражнения	2	
	на заминку. Индивидуальный подход к нагрузкам. Изучение		
	техники самомассажа.		
17	<i>Легкая атлетика</i> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение;	4	Сдача
	бег с низкого старта. Индивидуальный подход к нагрузкам.		норма-
	1		ТИВОВ
18	<i>Легкая атлетика</i> : изучение техники прыжка в длину с разбега.	2	Сдача
-	Индивидуальный подход к нагрузкам.		норма-
			тивов
	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	<i>Легкая атлетика</i> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с	2	
	места, подтягивание. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
4	<i>Пегкая атлетика</i> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение;	4	
	бег с низкого старта. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
5	<i>Легкая атлетика</i> : изучение техники прыжка в длину с разбега.	2	Сдача
	Индивидуальный подход к нагрузкам.		норма-
			ТИВОВ
6	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оздоровитель-	4	
	ная ходьба 800м. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивная игра: волейбол.</u> Техника безопасности. Техника по-		
	дачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.		
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление	1	
•	мышц и восстановления дыхания.	-	
	<u>Спортивная игра волейбол</u> – техника защитных блоков из 2-х и		
	3-х игроков, атакующие комбинации. Индивидуальный подход к	1	
	нагрузке. Игра 20 мин.	-	
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м.	2	
Ü	Общеразвивающие упражнения. Индивидуальный подход к	_	
	нагрузкам.	2	
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспи-	_	
	тания. Игра 15 мин. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м.	1	
	Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. Индивиду-	-	
	альный подход к нагрузкам.		
	Спортивные игры бадминтон - изучение техники и тактики при	1	
	игре в бадминтон.	-	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800	2	
	м. Упражнения на расслабление и дыхание. Индивидуальный	_	
	подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бад-	2	
	минтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.		
11	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Прием нормативов: женщины –	1	Сдача
	400 м; мужчины – 800 м.		норма-
			тивов
12	Силовая подготовка. Общее представление о строении тела че-	2	
	ловека, его тканях, органах и физиологических системах.		
	Упражнения на расслабление мышц. Индивидуальный подход к		
	нагрузкам.		
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
	Индивидуальный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражне-	2	
	ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.		
14	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного	2	
	корсета.		
	<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражне-	2	
	ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.		
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для брюшного пресса,	2	
	упражнения на восстановление дыхания.		
	<u>Спортивная игра пионербол</u> . Специальные упражнения, инди-	2	
	видуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.		
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правиль-	1	
			1

	ной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного		
	столба. Индивидуальный подход к нагрузкам.	1	
	<u>Спортивная игра пионербол</u> . Спец-ные упражнения, индивиду-		
	альный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.		
17	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии,		
	частоты дыхания.		
		_	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гиподинамии и из-	2	
1.0	бытки лишнего веса.		~
18	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	Сдача
	и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с ис-		норма-
	пользованием упражнений на гимнастической стенке, скамье,	_	тивов
	медицинбола.	1	
	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК		
	и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-		
	органов и дыхательной системы.		
	4 семестр	54	
1	<i>Пыжная подготовка</i> - ее оздоровительное значение. История		
	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов-		
	ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру-		
	гу 20 мин.		
2	<i>Лыжная подготовка</i> - техника безопасности на занятиях по	4	
	лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по		
	кругу 20 мин.		
3	<i>Пыжная подготовка</i> :обучение видам лыжных ходов и перехо-	2	
	дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по		
	кругу 20 мин.		
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2x-	4	Сдача
	шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный		норма-
	подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин.		тивов
5	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с		
	нарушением кровообращения и астеноневротических забол-		
	ниях.		
6	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	4	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических		
	заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.		
7	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях га-		
	стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной		
	системы.		
8	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических		
	заболеваниях и нефропатологии.		
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по си-	1	
	ловой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке.		
	Упражнения на восстановление дыхания. Индивидуальный под-	1	
	ход к нагрузкам.	1	
	<u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей		

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

6	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, оздоровитель-	4	Сдача
	ная ходьба 800м. Индивидуальный подход к нагрузкам.		норма-
	<u>Спортивная игра</u> : волейбол. Техника безопасности. Техника по-		тивов
	дачи: верхней и нижней. Игра 15 мин.		
7	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> – упражнения на расслабление	1	
	мышц и восстановления дыхания.		
	Спортивная игра волейбол – техника защитных блоков из 2-х и		
	3-х игроков, атакующие комбинации. <u>Индивидуальный подход к</u>	1	
	нагрузке. Игра 20 мин.		
8	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м.	2	
	Общеразвивающие упражнения. Индивидуальный подход к		
	нагрузкам.	2	
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> как средство физического воспи-		
	тания. Игра 15 мин. Индивидуальный подход к нагрузкам.		
9	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м.	1	
	Спец-е упражнения - ускорение, скорость пробега. Индивиду-		
	альный подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивные игры бадминтон</u> - изучение техники и тактики при	1	
	игре в бадминтон.	-	
10	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800	2	
10	м. Упражнения на расслабление и дыхание. Индивидуальный	_	
	подход к нагрузкам.		
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> – специальные упражнения бад-	2	
	минтонистов. Подача и прием, игра в паре по 10 мин.	_	
11	Оздоровительный бег и ходьба. Прием нормативов: женщины —	1	
11	400 м; мужчины – 800 м.	•	
	100 M, MJM IIIIII 000 M.		
12	Силовая подготовка. Общее представление о строении тела че-	2	Сдача
1.2	ловека, его тканях, органах и физиологических системах.	_	норма-
	Упражнения на расслабление мышц. Индивидуальный подход к		ТИВОВ
	нагрузкам.		ТИВОВ
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
13	Индивидуальный подход к нагрузкам.	4	
	<u>Спортивные игры: настольный теннис</u> . Специальные упражне-		
	ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.		
14	<u>Силовая подготовка</u> — упражнения для выработки мышечного	2	
1 4	<u>силовая пооготовка</u> — упражнения для вырасотки мышечного корсета.	4	
	Спортивные игры: настольный теннис. Специальные упражне-	2	
	ния, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра по 5 мин.	4	
15	Силовая подготовка — упражнения для брюшного пресса,	2	
13	упражнения на восстановление дыхания.	4	
		2	
	<u>Спортивная игра пионербол</u> . Спец-ные упражнения, индивидуальный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	4	
16		1	Спопо
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для восстановления правильной останов подготовка и подготовка	1	Сдача
	ной осанки, нормализации сниженной функции позвоночного	1	норма-
	столба. Индивидуальный подход к нагрузкам.	1	тивов
	<u>Спортивная игра пионербол.</u> Спец-ные упражнения, индивиду-		
17	альный подход к нагрузкам. Игра 15 мин.	2	
1/	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	4	
	<u>и нагрузкам.</u> Обучение методики самоконтроля, пульсометрии,		
	частоты дыхания.		

	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК		
	± , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гиподинамии и из-	4	
	бытки лишнего веса.		
10	T C 1 TAK	1	
18	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК</u>	1	
	и нагрузкам. Основы методики самостоятельных занятий с ис-		
	пользованием упражнений на гимнастической стенке, скамье,		
	медицинбола.	1	
	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК		
	и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях ЛОР-		
	органов и дыхательной системы.		
	6 семестр	54	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - ее оздоровительное значение. История		
	развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготов-		
	ка, экипировка. Техника безопасности. Проход на лыжах по кру-		
	гу 20 мин.		
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по	4	
	лыжной подготовке, освоение техники бега. Проход на лыжах по		
	кругу 20 мин.		
3	<u>Лыжная подготовка</u> :обучение видам лыжных ходов и перехо-	2	
	дам. Индивидуальный подход к нагрузкам. Проход на лыжах по		
	кругу 20 мин.		
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2x-	4	Сдача
	шажного хода, ходьба с использованием палок. Индивидуальный	•	норма-
	подход к нагрузкам. Проход на лыжах по кругу 20 мин.		тивов
5	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	ПВов
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с	=	
	нарушением кровообращения и астеноневротических забол-		
	ниях.		
6	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	4	
U	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических	7	
	заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы.		
7	•	1	
/	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	1	
	и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях га-		
	стродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной		
0	системы.		
8	Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК	2	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при гинекологических		
	заболеваниях и нефропатологии.	4	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по си-	1	
	ловой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке.		
	Упражнения на восстановление дыхания. <u>Индивидуальный под-</u>	-	
	ход к нагрузкам.	1	
	<u>Спортивная игра пионербол</u> : игра в парах. Отработка атакующей		
	комбинации из 2-х и 3-х игроков.		
10	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для выработки мышечного	2	Сдача
	корсета, упражнения для брюшного пресса, упражнения на рас-		норма-
	слабление мышц. Индивидуальный подход к нагрузкам.		тивов
	<u>Спортивные игры</u> – <u>пионербол</u> : игра в паре на защитных блоках,	2	
	подстраховка в защите.		
11	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК</u>	1	
	<u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при неврологических		

	-		
	заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК</u> <u>и нагрузкам.</u> Специальные упражнения при заболеваниях с нарушением кровообращения и астеноневротических заболева-	1	
12	ниях. Помобыта физики поможности и доможности подпод и фольког ПФV	1	
12	<u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК</u> и нагрузкам. Специальные упражнения при заболеваниях гастродуаденальной системы и заболеваниях опорно-двигательной системы. <u>Лечебная физкультура: индивидуальный подход к формам ЛФК</u> и нагрузкам. Специальные упражнения при гинекологических	1	
	заболеваниях и нефропатологии.	1	
13	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. Методика самоконтроля — пульс, дыхание.	1	
	Спортивная игра бадминтон: обучение нижней подачи, удару справа. Игра по 10 минут.	1	
14	<u>Оздоровительный бег и ходьба</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Индивидуальный подход к нагрузкам.</u>	2	
	<u>Спортивная игра бадминтон</u> : общеразвивающие упражнения — игра в паре, по кругу. Обучение верхней подачи и удару слева. Игра по 10 мин.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. Индивидуальный подход к нагрузкам.	4	
16	<u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. <u>Индивидуальный подход к</u> нагрузкам. 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. Индивидуальный подход к нагрузкам.	2	Сдача норма- тивов
итого	О 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 тех-
	нологии:
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, составите.	ли Заглавие	Годы и вид издания				Обеспе- ненность
	1	7.1.1. Основная литература	•	•	•		
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика.		2015			
		М; Академия 198 с.		Учебн	Заказ		
2		Спортивные сооружения.		2015			
	Ганин Ю.А.	M; Академия – 211 c.		Учебн	Заказ		
		7.1.2. Дополнительная литература					
		Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В	В. Бе-	2006			
1		ляева и М. В. Савина 3-е изд., перераб. и до		Учебн			
	Беляев А.В.	М.: Физкультура и спорт; Спортакадемпресс,			0,15		
		2006 360 с. : ил ISBN 5-278-00741-9 : 331-	00				
		Физическое воспитание: теория, методика, г	ірак-				
2		тика: Учеб. пособие / Ю.В.Менхин 2-е изд	ј., пе-				
	Менхин Ю.В.	рераб. и доп М.: Спортакадемпресс; Физкул		2006	0,13		
		ра и спорт, 2006 312 с. : ил ISBN 5-813-40	151-	Учебн			
		2; 5-278-00786-9 : 392-00.					
		Физическая культура и здоровый образ жизни					
		дента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г.		2007			
3		Горшков М.: Гардарики, 2007 218 с ISB	N	Учебн	0,10		
		978-5-8297-0316-5 : 275-00.					
		7.1.3 Методические разработки					
	Реуцкая С.А.,	Методика ускоренного обучения плаванию		2013			
1	Никифорова Л.А.	студентов.]	Печат	0,2		
	Литвинов Е.В.,	Методика проведения занятий в специаль-		2013			
2	Никифорова Л.А.	ных медицинских группах.	_	Печат	0,2		
	Литвинов Е.В.,	Организация занятий в группах здоровья.		2013			
3	Никифорова Л.А.,			Печат	0,2		
	Насонов А.В.			2012			
4	Литвинов Е.В.,	Методика правильного дыхания как способ		2013			
4	Жданова Л.С.	исправления психосоматических отклоне-]	Печат	0,2		
	H	ний в организме.	-	2012	1		
5	Литвинов Е.В.	Основы методики самостоятельных занятий		2013	0.2		
5	Лубкин Я.Я.	физическими упражнениями.		Печат	0,2		
	Литвинов Е.В.,	Программа по физическому воспитанию для		2014	1.0		
	Никифорова Л.А.	студентов специальных медицинских групп.	Cı	правоч.	1,0		

6			Маг.диска	
		Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины	2014	
	Литвинов Е.В.	обострений и методика правильного ис-	Справоч.	1,0
7		пользования ЛФК как способа коррекции	Маг.диска	
		отклонений в организме.		
		Лечебная физическая культура при за-	2014	
	Ермилова О.Ю.	болеваниях органов пищеварения.	Справоч.	1,0
8			Маг.диска	
	Никифорова Л.А.,	Тематическое планирование и методические	2014	
	Козырева С.А.	рекомендации в бадминтоне.	Справоч.	1,0
9			Маг.диска	
7.1.4.1	Рекомендуемая ли	Программное обеспечение и интернет ресурс тература в виде электронных ресурсов предста	влена на сайт	е ВГТУ
	(нау	чно-техническая библиотека): <u>http://catalog.v</u>	<u>orstu.ru/</u>	

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.

Оценка тестов общей физической, спор- тивно-технической и профессионально- прикладной подготовленности	Удовлетво- рительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

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

Характеристика направленно-		Ж	енщин	Ы			M	Гужчин	Ы	
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. тест на скоростно-силовую подготовленность бет 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7					
(сек)						13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) подгягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: бет 2000 м (мин., сек.); бет 3000 м. (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14.00

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

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

Тесты	Оценка в очках					
	5	4	3	2	1	

		Женщины				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30	
2.Бег на лыжах						
- 3 км (мин, сек);	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	
- 5 км. (мин, сек)	31.00	32.00	34.15	36.40	38.б/вр	
3.Плавание					•	
- 50 м. (мин, сек);	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	
- 100 м (мин, сек)	2,15	2.40	3.05	3.35	4.10	
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	
5. Прыжки в длину	365	350	325	300	280	
или с разбега (см)	120	115	110	105	100	
6. Подтягивание в висе лежа (перекла-	20	16	10	6	4	
дина на высоте 90 см)						
7. Приседание на одной ноге, опора о	12	10	8	6	4	
стену (кол-во раз на каждой)						
		My	ужчины			
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40	
2. Бег на лыжах						
- 5 км (мин, сек);	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30	
- 10 км (мин, сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр	
3. Плавание						
- 50 м (мин, сек);	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр	
- 100 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30	
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	
5. Прыжки:						
- в длину	480	460	435	410	390	
- в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125	
6.Сгибание и разгибание рук в упоре	1.5	10		_	_	
на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5	
7. Силой переворот в упор на перекла-						
дине (кол-во раз)	8	5	3	2	1	
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2	
перекладины (кол-во раз)	10	/	5	5		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 **Карта обеспеченности литературой**

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы изда- ния. Вид издания	Обеспе- ненность
		Основная литература	подания	l
1	Озолин Н.Г.	Легкая атлетика.	2015	

		М; Академия 198 с.	Учебн	Заказ
2		Спортивные сооружения.	2015	
	Ганин Ю.А.	M; Академия – 211 c.	Учебн	Заказ
		_		
		Дополнительная литература		1
		Волейбол: Учеб. пособие / под общ. ред.	2006	
1	E A D	А. В. Беляева и М. В. Савина 3-е изд.,	2006	0.15
	Беляев А.В.	перераб. и доп М.: Физкультура и	печат.	0,15
		спорт; Спортакадемпресс, 2006 360 с. :		
		Физическое воспитание: теория, мето-		
2		дика, практика : Учеб. пособие / Ю. В.		
	Менхин Ю.В.	Менхин 2-е изд., перераб. и доп М.:	2006	0,13
		Спортакадемпресс; Физкультура и спорт,	печат.	
		2006 312 с. : ил ISBN 5-813-40151-2;		
		5-278-00786-9 : 392-00.		
		Физическая культура и здоровый образ		
		жизни студента : учеб. пособие / М. Я.	2007	
3	Виленский, М.Я.	Виленский, А. Г. Горшков М.: Гарда-	печат.	0,10
		рики, 2007 218 с ISBN 978-5-8297-		
		0316-5 : 275-00.		
		Методические разработки		1
	Реуцкая С.А.,	Методика ускоренного обучения плава-	2013	
1	Никифорова Л.А.	нию студентов.	Печат	0,2
	Литвинов Е.В.,	Методика проведения занятий в специ-	2013	
2	Никифорова Л.А.	альных медицинских группах.	Печат	0,2
2	Литвинов Е.В.,	Организация занятий в группах здоровья.	2013	0.0
3	Никифорова Л.А.,		Печат	0,2
	Насонов А.В.		2012	
4	Литвинов Е.В.,	Методика правильного дыхания как спо-	2013	0.2
4	Жданова Л.С.	соб исправления психосоматических от-	Печат	0,2
	Литвинов Е.В.	клонений в организме. Основы методики самостоятельных заня-	2013	
5	Лубкин Я.Я.	тий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
5		• • •		0,2
	Литвинов Е.В.,	Программа по физическому воспитанию	2014	
	Никифорова Л.А.	для студентов специальных медицинских	Справоч.	1,0
6		групп.	Маг.диска	
	п	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причи-	2014	1.0
7	Литвинов Е.В.	ны обострений и методика правильного	Справоч.	1,0
7		использования ЛФК как способа коррек-	Маг.диска	
		ции отклонений в организме.	2014	
	Enviriona O IO	Лечебная физическая культура при	2014 Curerou	1.0
8	Ермилова О.Ю.	заболеваниях органов пищеварения.	Справоч. Маг.диска	1,0
0			маг.диска 2014	
	Никифорова Л.А.,	Тематинеское планирование и мотоличе	2014 Справоч.	1,0
9	Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	Маг.диска	1,0
7	позырсва С.А.	ские рекомендации в оадминтоне.	титат .диска	