

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.директора института

\_\_\_\_\_ М.В.Черников

«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

Кафедра физвоспитания и здоровья

Курс 1- 3

Семестр 1- 6

Форма обучения – очная

Лекции – 2 часа (*1 семестр*)

Практические занятия (семинары) –194 часа

Самостоятельная работа – 196 часов

**Всего 392 часа**

Форма контроля - *дифференцированный зачет - 6 семестр*

Пятигорск, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) 31.02.05 Стоматология ортопедическая, квалификация - зубной техник, утвержденного приказом Минобрнауки России № 972 от 11 августа 2014 г.

**Разработчик:**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Щекин А. Ф.; ст. преподаватель кафедры Малофеев Д.А., преподаватель кафедры Загорулько А.П.

**Программа обсуждена** на заседании кафедры физического воспитания и здоровья  
Протокол № от « » 20 г.

Зав. кафедрой физического воспитания  
и здоровья, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.Ф. Щекин

**рабочая программа согласована:**

Заведующий библиотекой

\_\_\_\_\_ Л.Ф. Глущенко

Заведующий медицинским колледжем

\_\_\_\_\_ О.Л. Таран

**Рецензенты:**

Рецензия дана Имнаевым Ш.А. (заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ПГУ», к.п.н., доцент) (прилагается)

**Программа согласована с УМК по социально-экономическим и гуманитарным дисциплинам**

Протокол № от « » 20 г.

Председатель УМК

\_\_\_\_\_ Е.В. Говердовская

**Программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии ПМФИ**

Протокол № от « » 20 г.

Председатель ЦМК ,докт.мед.наук, доцент

\_\_\_\_\_ М.В.Черников

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>37</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>38</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 31.02.05. «Стоматология ортопедическая».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для использования в подготовке специалистов по ортопедической стоматологии на уровне среднего медицинского образования

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.00).

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Студент должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины  
Физическая культура:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ПК 1.1	Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов
ПК 1.2	Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов
ПК 1.3	Производить починку съемных пластиночных протезов
ПК 1.4	Изготавливать съемные имедиат-протезы
ПК 2.1	Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы
ПК 2.2	Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паянные мостовидные протезы
ПК 2.3	Изготавливать культевые штифтовые вкладки
ПК 2.4	Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы
ПК 2.5	Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой
ПК 3.1	Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации
ПК 4.1	Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов
ПК 4.2	Изготавливать основные съемные и несъемные элементы ортодонтических аппаратов
ПК 5.1	Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области
ПК 5.2	Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины)

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **392** часа, в том числе:

лекций **2** часа

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **194** часа;

самостоятельной работы обучающегося **196** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	392
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	196
в том числе:	
лекции	2
практические занятия, в т.ч.:	194
методико-практические	20
контрольные занятия	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	196
<b>Форма зачёта:</b> 1,2,3,4,5, семестры – «выполнено»; 6 семестр – дифференцированный зачёт	

Разделы программы	1 курс		2 курс		3 курс		Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Теоретический	2	-	-	-	-	-	2
Практический, в т.ч.:	34	40	36	38	32	14	194
методико-практический	4	4	4	4	4	-	20
контрольный	4	4	4	4	4	4	24
ППФП*							
Самостоятельная работа	36	40	36	38	32	14	196
Всего	72	80	72	76	64	28	392

\* Профессионально-прикладная физическая подготовка входит в содержание всех разделов учебной программы

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел I. Теоретический раздел</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов-медиков	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Профессиональная направленность физического воспитания медицинского колледжа ПМФИ.	2	
<b>Раздел II. Методико-практический раздел</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведение.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Определение утренней гигиенической гимнастика (УГГ). Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Структура комплекса УГГ и разминочной части занятия: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи. Правила проведения комплекса УГГ и разминочной части занятия.		1

	<p><b>Практические занятия:</b>  1. Проведение комплекса УГГ  2. Проведение разминки перед основной частью учебного занятия</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и разминочной части учебного занятия</p> <p><b>Тематика рефератов:</b>  1. Основные формы занятий гигиенической гимнастикой в лечебном учреждении.  2. Правила составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики в условиях лечебного учреждения определенного профиля.</p>	4  2	3
<b>Раздел III. Практический раздел. Гимнастика</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
<p>3.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания</p> <p>3.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров</p>	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене.</p> <p><b>Практические занятия</b>  Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка), гимнастики в режиме дня. Использование аэробики. Занятия в секциях по видам спорта и ОФП</p> <p><b>Практические занятия</b>  Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров. Упражнения без предметов и с предметами.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Упражнения с использованием тренажёров</p>	2  4  2  4	



<b>Раздел IV. Практический раздел. Лёгкая атлетика</b>		<b>30</b>	<b>2</b>
4.1. Техника бега на короткие дистанции	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.</p> <p><b>Практические занятия</b>  Бег на короткие и длинные дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Прыжковые упражнения.</p>	14	
4.2. Техника бега на длинные дистанции		16	
4.3. Техника прыжка в длину с места			
<b>Раздел V. Практический раздел. Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	
5.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.</p>		2



<p>Тема 1.1. Физические качества человека. Сила и гибкость. Методы развития и контроля.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Определение основных физических качеств человека. Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями. Общая характеристика качества гибкости. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Методы определения гибкости.  2.Методы определения абсолютной силы  3. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе шейного (грудного, поясничного) отдела.</p>	<p>4</p>	<p>1</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Составление комплексов:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов верхнего плечевого пояса.</li> <li>2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов с учётом возраста и нозологии в условиях лечебного учреждения.</li> <li>3. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у девушек (юношей).</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц спины у девушек (юношей).</li> <li>5. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса у девушек (юношей).</li> <li>6. Составление комплексов упражнений для развития силы мышц ног у девушек (юношей).</li> </ol> </li> <li>• <b>Тематика рефератов:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.</li> </ol> </li> </ul> <p>Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.</p>	4	3
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>12</b>	2
2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	6	2
2.2. Общеразвивающие	Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в		

упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка), гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	6	
<b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
3.1. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Содержание теоретического материала</b> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. <b>Практические занятия</b> Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. <b>Самостоятельная работа</b> Разработка положения о проведении соревнований по легкой	6	2
3.2. Совершенствование в беге по пересечённой местности			
3.3. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции			
3.4. Совершенствование в технике прыжка с места			8

	атлетике. Изучение правил ведения протокола, прав и обязанностей судейской коллегии. Техника бега и правила дыхания во время бега.		
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
4.1. Техника перехвата мяча.	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p><b>Практические занятия</b> Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя рукам. Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Техника броска и передачи баскетбольного мяча Изучение жестов судьи.</p>	6	2
4.2. Техника добивания мяча.			
4.3. Техника ведения мяча с изменением направления			
4.4. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении.			
4.5. Совершенствование в технике дистанционного броска с места. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой.			
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>

5.1.Обучение технике нижней подачи и приёма после неё	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы.</p> <p><b>Практические занятия</b> Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p> <p>Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> ОФП и СФП волейболиста. Разработка положения о проведении соревнований по волейболу.</p>	6	2
5.2. Обучение технике прямого нападающего удара.			
5.3.Совершенствование в технике верхней и нижней передач			
5.4.Совершенствование в технике перемещений в волейболе.			
<b>Раздел VI. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
6.1. Обучение технике высокой подаче открытой стороной ракетки в бадминтоне	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Ведение протокола соревнований. Особенности парной игры в бадминтон.</p> <p><b>Практические занятия</b> Высокая подача: имитация, подача в стену, подача в парах.</p>	4	2
6.2. Обучение технике высокого удара на месте			

6.3. Совершенствование в технике короткой подачи открытой стороной ракетки	Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.		
6.4. Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование ударов и подач в бадминтоне.</p> <p>Игра в бадминтон.</p>	6	
<b>Раздел VII. Практический раздел. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
7.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах	<p><b>Содержание теоретического материала</b></p> <p>Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках»</p>	4	2
7.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах	<p>Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг –девушки; 2 кг –юноши); количество приседаний со штангой (юноши), удержание туловища в полуприседе (девушки).</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра.</p>	6	



	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра. 3. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.		3
<b>Раздел VIII. Контрольный раздел.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
8.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей; подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек; бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).	4	2
<b>Итого:</b>	<b>Максимальная нагрузка: 80</b> <b>Практические занятия: 40</b> <b>Самостоятельная работа: 40</b>		
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>Раздел I. Методико-практический раздел</b>		<b>8</b>	
1.1. Физические качества человека. Быстрота и выносливость. Методы развития и контроля.	<b>Содержание учебного материала</b> Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. Определение уровня выносливости. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как		1

	<p>предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений. Методы развития быстроты.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Методы развития быстроты в облегчённых и затруднённых условиях. Определение уровня выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Составление программ по развитию аэробной выносливости Составление недельной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся 18-30 лет (35-45 лет). Составление месячной программы занятий для развития аэробной выносливости занимающихся (возрастная категория по выбору) с использованием различных средств физического воспитания (использовать ходьбу, аэробику, езду на роликах, велосипеде, плавание и т.д.).</p> <p><b>Тематика рефератов:</b> 1. Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена. 2. Профессионально-прикладное значение физического качества быстроты для медицинского работника среднего звена.</p>	2  2	3
1.2. Определение физической работоспособности	<p><b>Содержание учебного материала</b> Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. Противопоказания к назначению степ-теста PWC<sub>170</sub>.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2	1

	<p>Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (метод по выбору).</p> <p><b>Тематика рефератов:</b></p> <p>1. Современные методы определения физической работоспособности у спортсменов.</p> <p>2. Показания и противопоказания к назначению теста для определения физической работоспособности.</p>	2	3
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		8	2
2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	<p><b>Содержание теоретического материала</b></p> <p>Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением.</p>	4	
2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.	<p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов</p>	4	
<b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b>		24	2
3.1. Обучение технике бега на средние дистанции	<p><b>Содержание теоретического материала</b></p> <p>Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт.</p>	12	
3.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800</p>		

3.4. Совершенствование в технике прыжка с места	<p>м. Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т.д. Прыжковые упражнения.</p>	12	
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		8	2
4.1.Обучение технике обманных движений.	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Правила судейства в стритболе. Протокол, правила ведения протокола.</p>	4	
4.2.Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.	<p>Понятие «финт».</p> <p><b>Практические занятия</b> Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником.</p>		
4.3.Совершенствование в технике перехвата мяча.	<p>Перехват мяча при передачи. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления</p>		
4.4. Совершенствование в технике добивания мяча.	<p>техники перехвата мяча, добивания его. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Игра в баскетбол с применением изученных элементов</p>		

<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>8</b>	<b>2</b>
5.1. Техника прямого нападающего удара.	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде.</p> <p><b>Практические занятия</b> Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание и спрыгивание на предметы различной высоты; прыжки вверх с посильным отягощением.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Игра в пляжный волейбол</p>	4	
5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё			
5.3. Техника верхней и нижней передач			
5.4. Техника перемещений в волейболе		4	
<b>Раздел VI. Практический раздел. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
6.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика.</p> <p><b>Практические занятия</b> Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёров.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления: ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедра, мышц плеча.</p>	4	2
6.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме			8

<b>Раздел VII. Контрольный раздел.</b>		4	2
7.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника – наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2	2
7.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Определение физической работоспособности», «Физические качества человека. Быстрота и выносливость. Методы развития и контроля».	2	2
<b>Итого:</b>	<b>Максимальная нагрузка: 72</b> <b>Практические занятия: 36</b> <b>Самостоятельная работа: 36</b>		
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел I. Методико-практический раздел</b>		<b>10</b>	
1.1. Оценка физического состояния человека	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. 2. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. 3. Методы оценки физического состояния. 4. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий <b>Практическое занятие</b> Определение физического развития методом наружного осмотра <b>Самостоятельная работа</b>	4	1

	Оценка физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам.	2	3
1.2. Оценка функционального состояния	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Определение понятия «функциональное состояние».</p> <p>2. Оценка деятельности: вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине.</p> <p>3. Оценка деятельности: дыхательной системы (жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи), вестибулярной функции, нервно-мышечного аппарата (теппинг-тест, точность мышечных усилий)</p> <p>4. Определение физической работоспособности</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Оценка функционального состояния</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Определить уровень биологического возраста родственников</p>	2	1
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
2.1. Строевые упражнения в гимнастике.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК и УГГ.</p>	6	
2.2. Использование гимнастических снарядов и тренажеров в общей физической подготовке	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Упражнения в парах и в перестроении. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.</p>		

<b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b>		<b>16</b>	<b>2</b>
3.1. Техника бега на средние дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила ведения протокола. Обучение технике бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Совершенствование в беге по пересечённой местности.</p> <p><b>Практические занятия</b> Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. Учебные соревнования по видам легкой атлетики.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Бег на средние дистанции. Правила дыхания при беге на средние дистанции. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. Бег сериями по 100 м, с отягощением. Бег в гору и под уклон. Кросс.</p>	6	10
3.2. Техника бега по пересечённой местности			
3.3. Техника прыжка с места			
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
4.1. Выход на свободное место.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. Техника и тактика игровых ситуаций.</p>		



4.2. Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.	<p><b>Практические занятия</b> Обманные движения руками, головой, корпусом: на месте, в движении. Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Финт на передачу. Финт на передачу-бросок. Финт на передачу-ведение. Финт на бросок-передача. Финт на бросок-ведение. Проход вышагиванием,</p>	6	
4.3. Техника перехвата мяча.	<p>скрестным шагом. Круговой выход на свободное место: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. V-образный выход: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. S-образный: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Выход с петлёй в углу площадке: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Участие в соревнованиях между курсами.</p>	6	
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
5.1. Техника блокирования в волейболе.	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей.</p>		
5.2. Техника прямого нападающего удара.	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры.</p>	6	
5.3. Техника нижней подачи и приёма после неё	<p><b>Самостоятельная работа</b> Участие в соревнованиях между курсами.</p>	6	
<b>Раздел VI. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>8</b>	<b>2</b>

<p>6.1. Техника передвижений к сетке. Техника подачи открытой ракеткой</p> <p>6.2. Техника подачи закрытой ракеткой. Техника ударов.</p>	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне.</p> <p><b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку разного вида. Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Высококодальня подача в парах. Короткая подача в парах. Высококодальный удар в парах. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование подачи открытой и закрытой ракеткой. Применение тактики игры на соревнованиях по бадминтону.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	
<p><b>Раздел VI. Контрольный раздел.</b></p>		<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p>6.1. Контрольные тесты физической подготовленности</p>	<p>Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши); наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>6.2. Контрольные тесты теоретических знаний</p>	<p>Тестирование по темам: «Оценка физического состояния человека», «Оценка функционального состояния».</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Итого:</b></p>	<p><b>Максимальная нагрузка: 72</b> <b>Практические занятия:36</b> <b>Самостоятельная работа:36</b></p>		

**3 курс 5 семестр**

<b>Раздел I. Методико-практический раздел</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Основные двигательные оздоровительные системы	<p><b>Содержание учебного материала</b>                  Понятие «двигательный режим». Аэробная двигательная система К.Купера. Основы суставной гимнастики Н. Амосова. Основы дыхательной гимнастики А. Стрельниковой</p> <p><b>Практические занятия</b>                  Упражнения по двигательной системе К. Купера. Методика выполнения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой. Суставная гимнастика по Н. Амосову.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>                  Составление программы индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</p> <p><b>Тематика рефератов:</b>                  1. Двигательная активность - путь к долголетию.                  2. Двигательный режим в различные периоды жизни.</p>	4  4	1
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	2
2.1.Строевые упражнения	<p><b>Содержание теоретического материала</b>                  Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки</p>	4	

2.2. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.	<p><b>Практические занятия</b> Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах. Построение и перестроения на месте и в движении. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Общая физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса гимнастических упражнений профессионально-прикладной направленности. Выполнение гимнастических упражнений с использованием гимнастических снарядов.</p>	4	
<b>Раздел III. Практический раздел. Аэробика.</b>		10	
3.1. Техника простых маршевых шагов в аэробике	<p><b>Содержание учебного материала</b> История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам.</p>		2
3.2. Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике	<p><b>Практические занятия</b> Маршевые шаги. Альтернативные шаги. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.</p>	4	3
3.3. Связки в аэробике линейным методом	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление связки из 4 шагов + 1 альтернативный шаг с последующим переходом на левую ногу линейным методом.</p>	6	
<b>Раздел IV. Практический раздел. Дартс.</b>		8	2

4.1. Основная стойка дартсмена и техника хвата дротика.	<b>Содержание теоретического материала</b> Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях.		
4.2. Техника дыхания при броске	Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях.		
4.3. Техника броска в дартс	Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетах. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований.		
4.4. Правила игр «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки». <b>Самостоятельная работа</b> Игра «Набор очков», «Большой раунд»	4       4	
<b>Раздел V. Практический раздел. Бадминтон.</b>		8	2
5.1. Обучение технике высокодалёкой откидке	<b>Содержание теоретического материала</b> Коррекция психоэмоционального состояние спортсмена вовремя соревнований.		
5.2. Обучение технике укороченного удара на сетку открытой стороной ракетки по прямой и по	<b>Практические занятия</b> Высокодалёкая откидка: имитация с выходом к сетке в один, два шага, с выпадом на правую ногу, волан набрасывает партнёр рукой, в парах	4	

диагонали	после укороченного удара. Высокая подача. Высокодалёкий удар в парах. Укороченный удар на сетку открытой стороной ракетки:		
5.3. Обучение технике плоской подачи в бадминтоне	имитация удара без замаха, с замахом, удар на сетку после подбрасывания волана партнёром, удар на сетку после высокодалёкой подачи. Плоская подача открытой стороной ракетки: имитация, подача по прямой, по диагонали. Передвижение к сетке в два и три шага, к боковой линии. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Прыжки на скакалке, через скамейки. Обучающая игра.		
5.4. Совершенствование в технике передвижений к сетке и боковым линиям			
5.5. Совершенствование в технике высокодалёкой откидки	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка ударов открытой, закрытой ракеткой. Одиночные, парные игры.	4	
<b>Раздел VI. Практический раздел. Баскетбол.</b>		8	2
6.1. Групповые взаимодействия «передай мяч и выходи». Постановка заслонов.	<b>Содержание теоретического раздела</b> Травматизм и его профилактика в баскетболе. <b>Практические занятия</b> Групповые взаимодействия «передай мяч и выходи»: с выходом перед защитником, с пассивным защитником; с выходом за спиной защитника, с пассивным защитником. Чередование выходов с активным сопротивлением защитников. Передача мяча в прыжке в колонне. Передача мяча в прыжке с отскоком о щит. Внутренний и боковой заслоны. Наведение на заслон с ведением и без мяча. Передача мяча по диагонали. Передача мяча на ход партнеру. Подвижные игры. Учебная игра.	4	
6.2. Техника овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Ловля и выполнение дальних передач мяча.	<b>Самостоятельная работа</b> Участие в соревнованиях между курсами.	4	
<b>Раздел VII. Практический раздел. Волейбол.</b>		8	2

7.1. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника блокирования в волейболе.	<b>Содержание теоретического материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. <b>Практические занятия</b> Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры.	4	
7.2. Техника прямого нападающего удара.	<b>Самостоятельная работа</b> Участие в соревнованиях между курсами.	4	
<b>Раздел VIII. Контрольный раздел.</b>		4	2
8.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2	2
8.2. Контрольные тесты теоретических знаний	Тестирование по темам: «Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния», «Основные двигательные оздоровительные системы».	2	2
<b>Итого:</b>	<b>Максимальная нагрузка: 64</b> <b>Практические занятия: 32</b> <b>Самостоятельная работа: 32</b>		
<b>3 курс 6 семестр</b>			

<b>Раздел I. Практический раздел. Аэробика.</b>		8	
1.1. Техника простых и альтернативных приставных шагов в аэробике	<b>Содержание учебного материала</b> Разновидности видов аэробики. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. <b>Практические занятия</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Составление связки из 4 шагов + 1 альтернативный шаг с последующим переходом на левую ногу методом пирамиды. 2. Составление связки танцевальной аэробики 2 по 32 счёта с последующим переходом на левую ногу.	4	2
1.2. Связки в аэробике методом пирамиды		4	3
<b>Раздел II. Практический раздел. Дартс.</b>		6	2
2.1. Техническая подготовка дартсмена	<b>Содержание теоретического материала</b> Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техническая, тактическая и психологическая подготовки дартсмена. <b>Практические занятия</b> Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Тренировочные игры. Разминочные упражнения. Классификация, отборочные соревнования. Упражнения изометрические, дыхательные, на	4	
2.2. Тактическая подготовка дартсмена			
2.3. Психологическая подготовка дартсмена			
2.4. Совершенствование в технике броска в дартс			



	<p>координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезяпестного суставов при броске. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Изменение темпа и ритма броска. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Игра «501» и «301».</p>	2	
<b>Раздел III. Практический раздел. Бадминтон.</b>		4	2
3.1. Техника и тактика соревновательных игр	<p><b>Содержание теоретического материала</b> Развитие основных физических качеств у спортсмена -бадминтониста.</p> <p><b>Практические занятия</b> Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки: имитация на месте, имитация с выходом к сетке, имитация выходом к боковой линии, удар после плоской подачи, удар в парах. Плоская подача. Перемещения к задней линии скрестным шагом: в два, три-четыре шага с разножкой. Высокодалёкие удары: в парах, в четверках. Укороченный удар на сетку. Прыжковый комплекс упражнений. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Участие во внутривузовском первенстве по бадминтону</p>	2	
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		8	2

4.1. Техника и тактика соревновательных игр. Правила соревнований.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Значение баскетбола в профессиональной деятельности медицинского работника среднего звена</p> <p><b>Практические занятия</b> Подвижные игры. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Участие в соревнованиях между курсами.</p>	2  6	
<b>Раздел V. Контрольный раздел.</b>		4	2
5.1. Контрольные тесты физической подготовленности	Тесты физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек; бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).	4	2
<b>Итого:</b>	<p><b>Максимальная нагрузка: 32</b></p> <p><b>Практические занятия:16</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:16</b></p>		

## Практический раздел *для студентов специального учебного* отделения

Практический раздел *для студентов специального учебного* отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии реализовываются основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения:

1. Развитие аэробной выносливости.
2. Профилактика возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика нарушений рефракции зрения.
4. Совершенствование вестибулярной функции.

Выбор вышеперечисленных задач является следствием: 1) особенностей состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов СУО; 2) низких показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при всех нозологических формах; 3) нарушения координации движений у значительной части студентов с отклонениями в состоянии здоровья; 4) ухудшения зрения у студентов в процессе учёбы.

Индивидуально подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ. Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех механизмов организма студента и формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа.

**Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:**

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющих заболевания, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корректирующие комплексы упражнений; релаксационные упражнения снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.

#### Комплектование специальных медицинских групп

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может быть временным и только по заключению врача.

Студенты ЛФК занимаются в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

- температура тела 37,1°C и выше;

- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала и стадиона (спортивной площадки).

- Универсальный спортивный зал (с инвентарным обеспечением) – 540 м<sup>2</sup>
- Зал лечебной физкультуры (с инвентарным обеспечением) – 36 м<sup>2</sup>
- Зал атлетической гимнастики (укомплектован тренажерами) – 54 м<sup>2</sup>
- Гимнастический зал (оснащен видео и радиотехникой) – 110 м<sup>2</sup>
- Зал тяжелой атлетики (укомплектован тренажерами) – 54 м<sup>2</sup>
- Комплексная спортивная площадка (волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в бадминтон, площадка для игры в мини-футбол, легкоатлетический сектор, гимнастический сектор)

Многие из средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков студентов.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

№	Автор, составитель	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.
<b>3.2.1. Основная литература</b>				
Л1.1	Н.В. Решетников (и др.).	Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр.	М.: Академия, 2014.- 176 с.	3
Л1.2	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.	М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.	300
<b>3.2.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.	М.: Академия, 2009.- 480 с.	3
Л2.2	Щекин Г.Ю.	Туризм и медицина.	Волгоград: ВолгГМУ, 2013	11
Л2.3	под ред. Епифанова В.А.	Спортивная медицина: учеб.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с.	1
Л2.4	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура: учеб.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	2

<b>3.2.3. Методические разработки</b>		
ЛЗ.1	Малофеев Д.А. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 1 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.2	Гончаров Н.А. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 2 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.3	Загорулько А.П. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 3 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.4	Малофеев Д.А. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 1 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.5	Гончаров Н.А. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 2 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.6	Загорулько А.П. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 3 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.7	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 1 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.8	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 2 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
ЛЗ.9	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 3 курса специальности «Стоматология ортопедическая» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016	
<b>3.2.4 Электронные образовательные ресурсы</b>		
Л4.1	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Быков [и др.]; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенович- СПб.: Спец.лит., 2010 Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>	100%
Л4.2	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- 528 с. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>	100%
Л4.3	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 528 с. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>	100%
Л4.4	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.- 528 с. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>	100%

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. В осеннем семестре студенты основного учебного отделения выполняют 6 тестов, в весеннем - 7 тестов. 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 один балл.

**Таблица оценки физической подготовленности студентов**

вид		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Бег 2000 м 3000 м	ж	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
	м	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.30,0
Бег 100 м	ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Длина	ж	190	180	168	160	150
	м	250	240	230	223	215
Сила	ж	60	50	40	30	20
	м	15	12	9	7	5

В *специальном учебном отделении* оценивается также физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале.

**Таблица оценки физической подготовленности студентов  
специального учебного отделения**

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>или</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже