## Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

## Воронежской области

## «ВОРОНЕЖСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «Физическая культура»

для специальности: 34.02.01«Сестринское дело»

11 класс

###### ВОРОНЕЖ 2022 г

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА: Цикловой методической комиссией  «ОГСЭ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «31» августа 2022 г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Составлена в соответствии с ФГОС- СПО по специальности «Сестринское дело»  Профстандарт «Медицинская сестра/медицинский брат»  от 31.07.2020 № 475н    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зам. директора по учебной работе  */Селивановская Е.Л./*  *«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022\_\_\_\_г.* |

Автор: В.И. Ефремова, преподаватель высшей квалификационной категории, отличник физической культуры, заслуженный работник физической культуры и спорта БПОУ ВО «ВБМК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рецензенты: Кандидат педагогических наук, доцент, ведущий преподаватель кафедры спортивных игр Воронежского государственного института физической культуры, Ежова Алла Витальевна.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 4**

**1.1. Область применения программы для специальности СПО: 34.02.01 «Сестринское дело» 4**

**1.2. Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста 5**

**1.3. Цели и задачи данной учебной дисциплины 7**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 12**

**2.2. Тематический план по дисциплине 16**

**2.3. Содержание учебной дисциплины 21**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 50**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению 50**

**3.2. Информационное обеспечение обучения 52**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 57**

**4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины 58**

**1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

34.02.01 «Сестринское дело»

**1.2. Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста**

**Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.**

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

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура:

создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Задачи:

– сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры;

– научить использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

* роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;
* основные средства и методы развития физических качеств и обучения технике жизненно важных движений;
* основные черты здорового образа жизни;
* физического развития и физической подготовленности;
* требования к построению программы закаливания организма;
* основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
* характеристики наиболее известных систем рационального питания и дыхания.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
* пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:**

* простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;
* специальными приемами регулирования своего эмоционального состояния;
* составлением комплексов производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;
* владеть основами техники видов лёгкой атлетики, играть в волейбол, баскетбол, владеть основами лыжной подготовки, атлетической гимнастики. Уметь оценивать уровень физического развития.

**Общие компетенции**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Номер/  индекс  компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
| Знать | Уметь | Владеть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | ОК-1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Основные понятия физической культуры применительно к бедующей специальности. | Применять полученные знания на практике применительно к будущей профессии | Владеть приёмами использования физических упражнений в будущей специальности. |
|  | ОК-2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. | Методы решения профессиональных задач средствами физической культуры | Реализовать на практике решения профессиональных задач средствами физической культуры | Контролировать качество выполнения |
|  | ОК-3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | характерные черты профессии | постоянно анализировать рабочие ситуации в сложной обстановке и при остром дефиците времени, и нести за них ответственность | Приемами борьбы с отрицательными эмоциям в процессе принятия решений. |
|  | ОК-4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Источники информации для эффективного выполнения профессиональных задач | Использовать полученную информацию на практике | Методиками способствующими росту профессионального и личностного развития |
|  | 0К-5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Основы современных технологий сбора обработки и представления информации | Использовать современные информационные коммуникационные технологии. | Навыками сбора, обработки и анализа информации |
|  | ОК – 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - основные закономерности взаимодействия человека и общества. | анализировать взаимодействия в коллективе и личностно значимые проблемы. | технологиями приобретения, использования и обновления знаний в сфере физической культуры |
|  | ОК-7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. | Основы педагогического общения | Общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации | Коммуникативными навыками,способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающим успешную работу в коллективе |
|  | ОК – 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать и осуществлять повышение квалификации. | содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности | пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; | методами и приемами для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; |
|  | ОК–9 | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности. | Источники информации последних достижений | использовать последние достижения науки и техники в области профессиональной деятельности | навыками сбора, обработки и анализа полученной информации |
|  | ОК–10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные культурные и религиозные различия. | -движущие силы и закономерности исторического процесса;  -место человека в историческом процессе, политической организации общества. | анализировать многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, многовариантность исторического процесса. | информацией о движущих силах исторического процесса в политической борьбе партий и социальных групп. |
|  | ОК – 11 | Быть готовы брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе обществу и человеку | Нравственные нормы поведения. | анализировать отношение общества к людям с ограниченными возможностями. | Методами и формами работы с людьми с ограниченными возможностями. |
|  | ОК –12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарией, инфекционной и противопожарной безопасности | Требования гигиенических норм, нормы охраны труда. | применять на практике нормативные требования. | Способами обеспечения норм требований охраны труда, производственной санитарией, инфекционной и противопожарной безопасности |
|  | ОК – 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | содержание определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «физическое развитие»; | самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;  правильно дышать и рационально питаться;  с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние; | средствами здорового образа жизни для укрепления здоровья. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы 34.02.01 «Сестринское дело»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **348** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **174** |
| **В том числе:** |  |
| **лекции** |  |
| **Практические занятия** | **174** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | **174** |
| **В том числе:** |  |
| **Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями** | **8** |
| **Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития** | **10** |
| **Реферат** | **6** |
| **Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств** | **150** |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

**2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы 34.02.01 «Сестринское дело»**

Для первого курса

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **148** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **72** |
| **В том числе:** |  |
| **лекции** |  |
| **Практические занятия** | **72** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | **72** |
| **В том числе:** |  |
| **Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями** | **8** |
| **Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития** | **6** |
| **Реферат** | **6** |
| **Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств** | **52** |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

**Объём дисциплины и виды учебной работы 34.02.01 «Сестринское дело»**

**Для второго курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **120** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **60** |
| **В том числе:** |  |
| **лекции** |  |
| **Практические занятия** | **60** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | **60** |
| **В том числе:** |  |
| **Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями** | **4** |
| **Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития** | **4** |
| **Реферат** | **6** |
| **Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств** | **46** |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

**Объём дисциплины и виды учебной работы 34.02.01 «Сестринское дело»**

**Для третьего курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **84** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **42** |
| **В том числе:** |  |
| **лекции** |  |
| **Практические занятия** | **42** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | **42** |
| **В том числе:** |  |
| **Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями** | **4** |
| **Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития** | **4** |
| **Реферат** | **6** |
| **Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств** | **28** |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

**Распределение часов по курсам обучения и специальностям на одного студента**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс  Спец-ость | Макс. нарг | Всего | Лек-ции | Практи. занят | I полугодье | | II полугодье | | Сам. Раб. |
| Лекции | Практи-ческие | Лекции | Практи-  ческие |
| 1 к. сест. дело  2 к. сест. дело  3 к. сест. дело | 348 | 174 |  | 174 | –  -  – | 30  30  26 | –  –  - | 42  30  16 | 174 |

**Тематический план учебной дисциплины 1 курс**

«Сестринское дело»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Лёгкая атлетика | 36 | 18 |  |  | 18 | 18 |
| 1.1 | Обучение бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.2 | Обучение прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Обучение эстафетного бега |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.4 | Обучение бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.5 | Обучение бега на длинные дистанции |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.6 | Обучение прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 2 |  |
| II | Волейбол | 32 | 16 |  |  | 16 | 16 |
| 2.1 | Обучение передачам мяча и перемещениям |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.2 | Обучение подачам мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.3 | Обучение нападающему удару. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.4 | Обучение блокированию. |  |  |  |  | 4 |  |
| III | Лыжный спорт | 12 | 6 |  |  | 6 | 6 |
| 3.1 | Обучение техники лыжных ходов |  |  |  |  | 4 |  |
| 3.2 | Обучение технике поворотов, спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. |  |  |  |  | 2 |  |
| VI | Баскетбол | 32 | 16 |  |  | 16 | 16 |
| 4.1 | Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 4.2 | Обучение броскам мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 4.3 | Обучение ловле и передаче мяча, остановкам. |  |  |  |  | 4 |  |
| V | Атлетическая гимнастика | 16 | 8 |  |  | 8 | 8 |
| 5.1 | Упражнения для развития мышц груди и спины |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.2 | Упражнения для развития мышц рук и ног |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.3 | Статическая система |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.4 | Методы повышения эффективности тренировки |  |  |  |  | 2 |  |
| VI | Оценка уровня физического развития | 16 | 8 |  |  | 8 | 8 |
| 6.1 | Антропометрия. |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.2 | Функциональные состояние и пробы |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.3 | Самоконтроль. |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.4 | Основы методики оценки и коррекции телосложения |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого | 144 | 72 |  |  | 72 | 72 |

**Тематический план учебной дисциплины 2 курс**

«Сестринское дело»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Лёгкая атлетика | 32 | 16 |  |  | 16 | 16 |
| 1.1 | Повторение бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.2 | Повторение прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Повторение эстафетного бега |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.4 | Повторение бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.5 | Повторение бега на длинные дистанции |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.6 | Повторение прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 4 |  |
| II | Волейбол | 28 | 14 |  |  | 14 | 14 |
| 2.1 | Повторение передач мяча и перемещений |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.2 | Повторение подач мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.3 | Повторение нападающего удара. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.4 | Повторение блокирования. |  |  |  |  | 2 |  |
| III | Лыжный спорт | 12 | 6 |  |  | 6 | 6 |
| 3.1 | Повторение техники лыжных ходов |  |  |  |  | 4 |  |
| 3.2 | Повторение техники поворотов, спусков и подъёмов. Повторение техники торможений. |  |  |  |  | 2 |  |
| IV | Баскетбол | 28 | 14 |  |  | 14 | 14 |
| 4.1 | Повторение перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 4.2 | Повторение бросков мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 4.3 | Повторение ловли и передач мяча, остановок. |  |  |  |  | 4 |  |
| V | Атлетическая гимнастика | 12 | 6 |  |  | 6 | 6 |
| 5.1 | Повторение упражнений для развития мышц груди и спины |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.2 | Повторение упражнений для развития мышц рук и ног |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.3 | Повторить систему пирамида. Повторить методы повышения эффективности тренировки |  |  |  |  | 2 |  |
| VI | Оценка уровня физического развития | 8 | 4 |  |  | 4 | 4 |
| 6.1 | Организация и методика проведения закаливающих процедур |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.2 | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого: | 120 | 60 |  |  | 60 | 60 |

**Тематический план учебной дисциплины 3 курс**

«Сестринское дело»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Лёгкая атлетика | 32 | 16 |  |  | 16 | 16 |
| 1.1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.2 | Совершенствование прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Совершенствование эстафетного бега |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.4 | Совершенствование бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.5 | Совершенствование бега на длинные дистанции |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.6 | Совершенствование прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 2 |  |
| II | Волейбол | 28 | 14 |  |  | 14 | 14 |
| 2.1 | Совершенствование передач мяча и перемещений |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.2 | Совершенствование подач мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.3 | Совершенствование нападающего удара. |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.4 | Совершенствование блокирования. |  |  |  |  | 4 |  |
| III | Баскетбол | 24 | 12 |  |  | 12 | 12 |
| 3.1 | Совершенствование перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 3.2 | Совершенствование бросков мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 3.3 | Совершенствование ловли и передач мяча, остановок. |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого: | 84 | 42 |  |  | 42 | 42 |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 КУРС «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Объем часов | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 18 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Обучение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.3. Эстафетный бег | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия**   1. Обучение техники и тактики бега на длинные |
| дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 2  2  18 | **Содержание** |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Закрепление практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации |
| Раздел 2. Волейбол | 16 |  |
| Тема 2.1. Обучение передачам мяча и перемещениям | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия**  1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 2.2 Обучение подачам мяча. | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Обучение нападающему удару. | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| Тема 2.4 Обучение блокированию. | 4  2  2  16 | **Содержание** |
| 1. Обучение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |
| Радел. 3. Лыжная подготовка. | 6 |  |
| Тема 3.1 Обучение техники лыжных ходов | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Правила техники безопасности; правила соревнований. 2. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 3. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости. |
| Тема 3.2 Обучение технике поворотов, спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. | 2  2  2  6 | **Содержание** |
| 1. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Обучение техники торможения. 4. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике подъема и спусков. 2. Обучение технике лыжных ходов на учебном круге. 3. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. |
| Раздел 4. Баскетбол. | 16 |  |
| Тема 4.1 Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. | 6  4  2 | **Содержание** |
| 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 4.2 Обучение броскам мяча. | 6  2  4 | **Содержание** |
| 1. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| Тема 4.3 Обучение ловле и передачам мяча, остановкам. | 4  2  2  16 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Учебная игра. 3. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |
| **Раздел 5. Атлетическая гимнастика** | 8 |  |
| Тема 5.1 Упражнения для развития мышц груди и спины | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 3. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. |
| **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины |
| Тема 5.2 Развития мышц рук и ног | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Краткие сведения о строении и функциях организма; 2. Физиология спортивной тренировки; 3. Основы методики силовой подготовки; 4. Методика планирования самостоятельных занятий.   **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 5.3 Статическая система | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Основы методики силовой подготовки. 2. Методика планирования самостоятельных занятий. 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 4. Места занятий, оборудование и инвентарь. 5. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 6. Воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). |
| **Практические занятия**   1. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками). |
| Тема 5.4Методы повышения эффективности тренировки | 2  2  8 | **Содержание** |
| 1. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 2. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 3. Оборудование мест занятий и инвентарь. |
| **Практические занятия** |
| 1. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6. 2. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Составить и выполнять комплексы утренней гимнастики 2. -Выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки. 3. Правильно дышать при выполнение упражнений с отягощениями. 4. Качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики. |
| Раздел 6. Оценка уровня физического развития | 8 |  |
| Тема 6.1 Антропометрия. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Ознакомление с методом антропометрии, оценка полученных результатов. 2. Использование антропометрии при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Проведение и анализ антропометрических измерений |
| Тема 6.2 Функциональные состояния и пробы | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Методика изучения функциональных состояний и проб, оценка полученных результатов. 2. Использование изучения функциональных состояний при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Проведение и анализ изучения функциональных состояний |
| Тема 6.3 Самоконтроль. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |
| Тема 6.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения | 2  2  8 | **Содержание** |
| 1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом , направленным на коррекцию телосложения студентов. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Самостоятельное изучение уровня физического развития различных возрастных категорий |

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2 КУРС «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Объем часов | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |
| 1. | 2. | 3. |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 16 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, силы и т.д.) 4. Повторение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Повторение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 1.3. Эстафетный бег | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты ,силы, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Повторение техники старта, стартового разбега, финиширования. 3. Совершенствование комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 4  2  2  16 | **Содержание** |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, координации движений, и т.д.). 3. Приём контрольных нормативов. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Повторение практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; 2. Особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп; 3. Показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры; 4. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп. |
| Раздел 2. Волейбол | 14 |  |
| Тема 2.1. Повторение передач мяча и перемещений | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия**  1. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
|  |
| Тема 2.2 Повторение подач мяча. | 4  4 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Повторение нападающего удара. | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 2.4 Повторение блокирования. | 2  2  14 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники блокирования. 2. Повторение техники ранее изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Объект и субъект педагогической деятельности в физической культуре. 2. Основные понятия и термины физической культуры . Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни». 3. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, се роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. |
| Радел. 3. Лыжная подготовка. | 6 |  |
| Тема 3.1 Повторение техники лыжных ходов | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Повторение правил техники безопасности; правила соревнований. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. 3. Повторение техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.   2. Воспитание выносливости. |
| Тема 3.2 Повторение техники поворотов, спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. | 2  2  6 | **Содержание** |
| 1. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Обучения техники торможения. 4. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление техники подъема и спусков. 2. Повторение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Роль и значение физической культуры для всесто­роннего развития, воспитания и образования человека. 2. Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия.   3. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью. |
| Раздел 4. Баскетбол. | 14 |  |
| Тема 4.1 Перемещения баскетболиста, ведение и передачи мяча. | 6  6 | **Содержание** |
| 1. Повторение техники выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. |
| Тема 4.2 Броски мяча | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| Тема 4.3 Ловля и передачи мяча, остановки. | 4  2  2  14 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | 6 |  |
| Тема 5.1 Упражнения для развития мышц груди и спины | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 2. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. |
| **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины |
| Тема 5.2Упражнения для развития мышц рук и ног | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Краткие сведения о строении и функциях организма. 2. Физиология спортивной тренировки. 3. Основы методики силовой подготовки. 4. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. |
| **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 5.3 . Методы повышения эффективности тренировки. | 2  2  6 | **Содержание** |
| 1. Физиология спортивной тренировки. 2. Основы методики силовой подготовки. 3. Режим дня и личная гигиена. 4. Как формировать осанку с помощью отягощений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Отжимания с прыжком в упоре лежа. 2. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги узким хватом . 3. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги обратным хватом . 4. Подтягивания на перекладине. 5. Наклоны со штангой в руках. 6. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой. 7. Лежа, подъем туловища с поворотом. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. 8. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Физкультурная деятельность с оздоровительно-коррегирую­щей и реабилитационной направленностью 2. Физические упражнения и ос­новные способы их дозирова­ния. Классификация физических упражнений по направленному воспитанию физических качеств. 3. Что понимается под «правильной осанкой», и с по­мо­щью ка­ких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений? |
| Раздел 6. Оценка уровня физического развития | 4 |  |
| Тема 6.1 Организация и методика проведения закаливающих процедур. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Основы закаливания 2. Использование закаливающих в медицинской практике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Организация и проведение закаливающих процедур |
| Тема 6.2 организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки | 2  2  4 | **Содержание** |
| 1. Разновидности нарушений осанки: сколиоз, лордоз, кифоз. |
| **Практические занятия** |
| 1. Применение ком­плексов фи­зических упражнений для коррекции осанки. |
| **Самостоятельная работа** |
|  | 1. Организация и методика проведения закаливающих процедур. 2. Закаливание солнцем, воздухом и водой, факторы, обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. 3. Требования к методики проведения закаливающих процедур.   4. Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями. |

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3 КУРС «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Объем часов | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |
| 1. | 2. | 3. |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 16 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Совершенствование исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.3. Эстафетный бег | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление способов передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. 3. Совершенствование комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 2  2  16 | **Содержание** |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Роль и значение физической культуры для всесто­роннего развития, воспитания и образования человека. 2. Понятие о системе физического воспитания как основе физической культуры. 3. Что понимается под тестированием физической под­го­товлен­ности, и с помощью каких тестов можно опреде­лить разви­тие силы, быстроты и выносливости? |
| Раздел 2. Волейбол | 14 |  |
| Тема 2.1. Совершенствование передач мяча и перемещений | 2  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 2.2 Совершенствование подач мяча. | 4  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Совершенствование нападающего удара. | 4  2 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| Тема 2.4 Совершенствование блокирования. | 4  2  2  14 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники блокирования. 2. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. 2. Основные закономерности развития физических способностей. 3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества. |
| Раздел 3. Баскетбол. | 12 |  |
| Тема 3.1 Перемещения баскетболиста, ведение и передачи мяча. | 6  2  4 | **Содержание** |
| 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 3.2 Броски мяча | 4  2  2 | **Содержание** |
| 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| Тема 3.3 Ловля и передачи мяча, остановки. | 2  2  12 | **Содержание** |
| 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места. 3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Понятие техники физических упражнений. 2. Понятие физической нагрузки. |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит обязательным разделом в гуманитарное образование.

Образовательные и развивающие функции физической культуры осуществляются через направленный педагогический процесс – физическое воспитание. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

Настоящая программа призвана обеспечить необходимый уровень знаний по теории и методике физической культуры, а также развить необходимые студенту в его будущей профессиональной деятельности качества и навыки (быстроту реакции, концентрацию внимания, выносливость).

Курс практических занятий дается в виде тренировочных заданий по видам подготовки.

Реализация учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме, полностью обеспечена выполнением требований Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент).

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить требования к знаниям и умениям студента по окончанию курса обучения данной учебной дисциплины.

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

Реализация программы дисциплины требует наличие стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

*Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:*

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* спортивный инвентарь.

*Технические средства обучения:*

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.

*Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:*

* гантели;
* тренажеры;
* гири;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* гимнастические коврики;
* скамейки;
* секундомеры;
* ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

**3.2 Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительная литература.

*Основные источники:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. -7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.-528 с. - (Высш. проф. образование. Бакалавриат).
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 c.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – No 1 (107). – С. 24-28.
5. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровье сберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – No 12 (106). – С. 36-39
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебное пособие: для студентов, обучающихся по всем специальностям / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Ярославский гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2009. - 115 с.

1. Галкин, Ю. П. Теория и методика профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие / Ю. П. Галкин; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики физ. культуры и спорта. - Смоленск: Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2009. - 130 с.
2. Гиря, А.В. Ориентация на здоровый̆ образ жизни как основа воспитательного процесса в современной̆ школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические методики : материалы V Междунар. науч.- практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2015. – No 3 (5). – С. 328-330.
3. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной̆ службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
4. Дёмкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного // Высшее образование в России. – 2016. – No 5. – С. 50-55.
5. Коренберг В. Б. Кинезиологический контроль в спорте: Учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 110 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542 с.
8. Примерная учебная программа по физическому воспитанию (для высших медицинских и фармацевтических учебных заведений). - М.: Минздрав РФ, ВУНМЦ, 1997. - 24 с.
9. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
11. Спирин В.К Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО/В.К. Спирин/Физическая культура в школе. 2015. №6 С. 24-29.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.- (Высш. образование. Бакалавриат).
13. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 478 с.

*Интернет ресурсы:*

[http://www.infosport.ru](http://www.infosport.ru/)

[http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)

<http://kzg.narod.ru/>

<http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>

[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)

*Дополнительные источники:*

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.

2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва: Физкультура и Спорт, 2007. - 178 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 c.

4. Волейбол: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.

5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Г. Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2007. - 294 с.

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 463 с.

7.Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "540600 (0507000) Педагогика" / под ред. Вад. В. Фарбея. - Санкт-Петербург: Книжный Дом, 2008. – 308 с.

8.Избранные лекции по спортивной медицине / [М. Д. Дидур и др.]; науч. ред. Б. А. Поляев; Российский гос. мед. ун-т, Российская ассоц. по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - Москва: РАСМИРБИ, 2008

9.Конева, Н. А. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки). Физическая культура (лыжный спорт) [Текст]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. А. Конева; Тюменский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, Каф. лыжного спорта. - Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010. - 77 с.

10.Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноко [и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с.

11.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. - 8-е изд. - Москва: Просвещение, 2011 (Иваново: Ивановская областная типография). - 126 с.

12.Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2008. - 207 с.

13.Методика проведения самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальностям) 280300, 280400 / А. Е. Гульянц [и др.]; под ред. А. Е. Гульянца; М-во сельского хоз-ва Российской Федерации, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Московский гос. ун-т природообустройства. - Москва: Московский гос. ун-т природообустройства, 2010. - 102 с.

14.Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / [С. Д. Неверкович и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. - Москва: Академия, 2010. - 329 с.

15.Плотников, В. П. Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов, ординаторов и врачей спортивной медицины / В. П. Плотников, Б. А. Поляев; под ред. А. В. Чоговадзе; М-во здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Федеральное гос. образовательное учреждение "Всероссийский учеб.-науч.-методический центр по непрерывному мед. и фармацевтическому образованию Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию". - Москва: [ВУНМЦ Росздрава], 2009. - 119 с.

16.Пономарева, В. В. Физическая культура: курс лекций для медицинских и фармацевтических учебных заведений / В. В. Пономарëва, Э. Н. Дворецкий; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Московская мед. акад. им. И. М. Сеченова. - Москва: Русский врач, 2009. - 92 с.

17.Сафин, М. Р. Сбалансированная двигательная активность и занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы [Текст]: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / М. Р. Сафин; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Казанский гос. энергетический ун-т". - Казань: Казанский гос. энергетический ун-т, 2010. - 94 с.

18.Сертификация и тестирование легкоатлетических сооружений, покрытий и спортивного инвентаря [Текст]: (с техническими правилами проведения соревнований по легкой атлетике 2010 г.) / Балахничев В. В. [и др.] ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Всероссийская федерация легкой атлетики. - Волгоград: Принт, 2010 (Волгоград). - 203 с.

19.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / [Ю. Ф. Курамшин и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с.

20.Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки [Текст]: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; [пер.: А. А. Гнетова, М. В. Кравченко]. - Москва: Проспект, 2010. - 218 с.

21.Туренков, А. Н. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках: учебное пособие для студентов фак. физической культуры / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Кемеровский гос. ун-т", Фак. физической культуры и спорта, Каф. зимних видов спорта и единоборств. - Кемерово: Кемер. гос. ун-т, 2006 (Кемерово: Кузбассвузиздат). - 84 с.

22.Федорова, С. В. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студентов вузов региона / С. В. Федорова; Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству. Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т. - Владивосток: Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т, 2002. – 119 с.

23.Шишкина, А. В. Гигиена лыжного спорта: учебное пособие / А. В. Шишкина, С. М. Галышева, Н. А. Гусева; науч. ред. - С. В. Новаковский; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Уральский гос. технический ун-т - УПИ". - Екатеринбург: Уральский гос. технический ун-т - УПИ, 2007. - 109 с

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | 2 |
| *Умения:* |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| *Знания:* |  |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Оценка результатов тестирования физической подготовки по видам спорта. |
| Основы здорового образа жизни. | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики. ЛФК массаж по заболеваниям. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Женщины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Бег 60 м | 8,2 | 8,6 | 10,0 | 10,5 | 11 |
| 5 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 6 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Мужчины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4 | Бег 60 м | 7,0 | 7,4 | 8,0 | 8,5 | 9 |
| 5 | Подтягивание (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |