

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 - 4 КУРСОВ

### **Первый курс.**

**Лекция** Содержание предмета «Физическая культура» в медицинском вузе и формы его организации.

**Методическое занятие.** Сила, методы развития (Абсолютная и относительная сила. Нормирование нагрузки при развитии силовых способностей). Гибкость, методы развития (Анатомо-физиологическая характеристика гибкости). Выносливость, методы развития (Общая и специальная выносливость. Физиологические механизмы при воспитании выносливости. Утомление и восстановление. Средства и методы восстановления).

### **Второй курс.**

**Методическое занятие.** Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры. Принципы энергообеспечения организма человека при мышечной работе. Энергообеспечение сердца при мышечной работе. Значение физической активности для профилактики заболеваний. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения. Оценка тренированной сердечно-сосудистой системы.

### **Третий курс.**

**Методическое занятие.** Динамика физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции. Характеристика основных форм занятий физической культурой (ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гигиеническая гимнастика). Методика составления двигательных режимов циклического и ациклического характера при занятиях. Величина физической нагрузки, продолжительность и периодичность занятий.

### **Четвертый курс.**

**Методическое занятие.** Физические упражнения как средство для профилактики остеохондроза. Классификация физических упражнений для профилактики позвоночника. Составление комплексов упражнений для профилактики остеохондроза позвоночника: шейного, верхнегрудного и поясничного отделов. Осанка. Признаки нормальной осанки (анатомо-физиологические особенности). Подбор упражнений для коррекции осанки. Плоскостопие. Физические упражнения для профилактики плоскостопия.

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**(поурочно-тематический план)**  
**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**I. Обучение двигательным навыкам развития физических качеств.**

**Физическая нагрузка и ответная реакция организма.**

- 1. Занятие.** Физическое воспитание в медицинском институте и формы его организации.

Лекция - 2 часа

- 2. Занятие.** Физические упражнения для подготовки организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Практическое занятие – 2 часа

- 3. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятия – 2 часа

- 4. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа.

- 5. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**II. Проверка степени физической подготовленности**  
**Контрольные нормативы**

- 6. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 1.** Прыжок в длину с места (см.)

**Тест № 2.** Бег 1000 м., юноши; 500 м., девушки (с.)

Практическое занятие – 2 часа

**7. Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.

**Тест № 3.** *Мужчины:* Подтягивание на перекладине – кол. раз.

*Женщины:* Подъемы туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом – кол. раз за 1 минуту.

Практическое занятие – 2 часа

**8. Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.

**Тест № 4.** Шестиминутный бег – в метрах.

Практическое занятие – 2 часа

### **III. Общая физическая подготовка**

**9. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата (Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей).

*Мужчины:* Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. (Упражнения на тренажерах).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка.

Практическое занятие – 2 часа

**10. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости. (Использование тренажеров).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка.

Практическое занятие – 2 часа

**11. Занятие.** Развитие силы и силовой выносливости, гибкости.

*Мужчины:* Футбол (элементы техники игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка.

Практическое занятие – 2 часа

**12. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие скоростно-силовой, силовой выносливости, гибкости. (Упражнения на тренажерах).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений.

Практическое занятие – 2 часа

**13.Занятие.** Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы, силовой выносливости. Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений.

Практическое занятие – 2 часа

**14.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы, силовой выносливости. (Гантельная гимнастика).

*Женщины:* Аэробная тренировка на разных уровнях интенсивности. Силовая подготовка с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**15.Занятие.** Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**16.Занятие.** Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).

*Женщины:* Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**17.Занятие.** Сила. Методы развития силы. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Гибкость методы развития гибкости.

Семинарское занятие – 2 часа

**18.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров).

*Женщины:* Аэробная тренировка на разных уровнях интенсивности. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**19.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика).

*Женщины:* Аэробная тренировка для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**20.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика).

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика.

Практическое занятие – 2 часа

**21.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.

Практическое занятие – 2 часа

**22.Занятие.** Повторение материала занятия № 20.

**23. Занятие.** Повторение материала занятия № 21.

**24. Занятие.** Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Гантельная гимнастика. Упражнения для развития гибкости

*Женщины:* Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**25. Занятие.** Выносливость. Методы развития. Общая и специальная выносливость. Правило нормирования нагрузки. Методы контроля и самоконтроля.

Семинарское занятие – 2 часа

**26. Занятие.** Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп.

*Мужчины:* Развитие силы и силовой выносливости. Упражнение на растягивание.

*Женщины:* Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу и гибкость опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие – 2 часа

**27. Занятие.** Повторение материала занятия № 26.

**28. Занятие.** Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

*Мужчины.* Циклические упражнения для воспитания выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).

*Женщины.:* Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**29. Занятие.** Повторение материала занятия № 28.

**30.Занятие.** Повторение материала занятия № 28.

**31.Занятие.** Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

*Мужчины:* Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.

*Женщины:* Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**32.Занятие.** Повторение материала занятия № 31.

Практическое занятие – 2 часа

**33.Занятие.** Повторение материала занятия № 31.

**34. Занятие.** Повторение материала занятия № 31.

**35.Занятие.** Зачетное занятие по семинарским темам: «Сила», «Гибкость», «Выносливость».

Зачет 2 часа.

**36. Занятие.** Анализ результатов тестирования и их обсуждение за первый семестр обучения. Подведение итогов за семестр.

Зачетное занятие – 2 часа

#### **IV. Лыжный спорт**

**37.Занятие.** Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Практическое занятие – 2 часа

**38.Занятие.** Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1 км; м. – 2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**39.Занятие.** Повторение материала занятия № 36.

**40.Занятие.** Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка в прохождении дистанции 1,5 км.

Практическое занятие – 2 часа

**41.Занятие.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**42.Занятие.** Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции:

2 км.- женщины,

3 км.- мужчины.

Практическое занятие – 2 часа

**43.Занятие.** Повторение материала занятий № 40.

**44.Занятие.** Участие в соревнованиях по выполнению норматива по лыжному спорту.

Практическое занятие – 2 часа

## **V. Общая физическая подготовка.**

### **Лекция, семинарские занятия.**

**45.Занятие.** Гигиенические основы физического воспитания и закаливания.

Лекция – 2 часа

**46.Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Упражнения на силу, гибкость.

*Женщины.* Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу.

Практическое занятие – 2 часа

**47.Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).

*Женщины:* Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития

мышечных групп с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**48.Занятие.** Методы оценки физического состояния. Определение массы тела в зависимости от роста и типа телосложения. Определение физической подготовленности по данным тестирования.

Семинарское занятие – 2 часа

**49.Занятие.** Определение физической работоспособности и контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Семинарское занятие – 2 часа

**50. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами.

*Мужчины.* Упражнения на силу, гибкость и расслабление.

*Женщины.* Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость и расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**51. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

*Мужчины:* Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.

*Женщины:* Ритмическая гимнастика (упражнения направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**52. Занятие.** Повторение материала занятия № 50.

**53. Занятие.** Быстрота. Методы развития характеристики быстроты, методы контроля.

**54.** Семинарское занятие – 2 часа

**55. Занятие.** Повторение материала занятия № 50.

**56. Занятие.** Повторение материала занятия № 51.

**57. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и гибкости, силовой выносливости (использование тренажеров).

*Женщины:* Аэробика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**58. Занятие.** Повторение материала урока № 54.



**59. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и силовой выносливости (использование тренажеров). Упражнения для развития гибкости.

*Женщины:* Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на силу, гибкость и расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**60. Занятие.** Повторение материала занятия № 58.

**61. Занятие.** Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.

*Женщины:* Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

## **VI. Практический цикл на стадионе**

### **Легкая атлетика**

**62. Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечнососудистой и дыхательной систем).

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**63. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**64. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**65. Занятие** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии).

Практическое занятие – 2 часа

**66. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100

метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**67. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

### **Проверка степени физической подготовленности.**

#### **Контрольные нормативы.**

**68. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 1.** Прыжок в длину с места (см).

**Тест № 2.** Бег 100 метров (сек.).

Практическое занятие – 2 часа

**69. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 3. Мужчины.** Подтягивание на перекладине (количество раз).

*Женщины.* Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом (количество раз за 1 минуту).

**Тест № 4.** Шестиминутный бег (в метрах).

Практическое занятие – 2 часа

**70. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Прием контрольных нормативов.

Практическое занятие – 2 часа

**71. Занятие.** Теоретический раздел. Опрос студентов по программе теоретического курса (лекция и семинарские занятия).

Семинарское занятие – 2 часа

**72. Занятие.** Анализ динамики результатов тестирования и их обсуждение за первый год обучения. Подведение итогов за семестр.

Зачетное занятие – 2 часа

**Примечание:** Игровые виды: футбол, волейбол, баскетбол проводить по наличию спортивной базы независимо от последовательности изложения материала.

**ПОУРОЧНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ  
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

1. Развитие физических качеств.
2. Совершенствование двигательных навыков.
3. Физиологическая характеристика нагрузки.
4. Нормирование физической нагрузки.
5. Самоконтроль в процессе занятий.

**I. Практический цикл на стадионе**

**1. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятия - 2 часа

**2. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятие – 2 часа

**3. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров (в медленном темпе). Прыжок в длину с места. Совершенствование техники отталкивания.

Практическое занятия – 2 часа

**4. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание выносливости (равномерный бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и успокоение дыхания.

Практическое занятие – 2 часа.

**5. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100 метров. Равномерный бег 800 метров.

Практическое занятие – 2 часа

**II. Проверка степени физической подготовленности**

**Контрольные нормативы**

**6. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 1.** Прыжок в длину с места (см.)

**Тест № 2.** Бег 1000 м., юноши; 500 м., девушки (с.)

Практическое занятие – 2 часа

**7. Занятие.** Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения.

**Тест № 3. Мужчины:** Подтягивание на перекладине – кол. раз.

**Женщины:** Подъемы туловища из положения лежа на спине ноги согнуты, под углом – кол. раз за одну минуту. Равномерный бег 1200 метров.

Практическое занятие – 2 часа

**8. Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.

**Тест № 4.** Шестиминутный бег – в метрах.

Практическое занятие – 2 часа

### **Общая физическая подготовка**

**9. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

**Мужчины:** Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения на тренажерах).

**Женщины:** Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота.

Практическое занятие – 2 часа

**10. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

**Мужчины:** Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).

**Женщины:** Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**11. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

**Мужчины:** Футбол (элементы техники игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств.

Практическое занятие – 2 часа

**12. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол (элементы техники игры см. рабочую программу). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств.

Практическое занятие – 2 часа

**13. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений.

Практическое занятие – 2 часа

**14. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол (элементы тактики игры: нападение, защита и коллективные действия) Развитие силы, гибкости силовой выносливости с использованием тренажеров

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**15. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол (техника ведения и остановка мяча. Двусторонняя игра).

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости с использованием тренажеров.

Практическое занятие – 2 часа

**16. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Повторение материала занятия № 15.

Практическое занятие – 2 часа

**17. Занятие.** *Тема № 1* Дозирование физических нагрузок при занятиях (по мощности, по ЧСС, объему нагрузки) см. рабочую программу.

Практическое занятие – 2 часа

**18.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол – двусторонняя игра.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика.

Практическое занятие – 2 часа

**19.Занятие.** *Тема № 2* Анализ физической нагрузки при воздействии на организм человека упражнениями циклического и ациклического характера. См. рабочую программу.

Семинарское занятие – 2 часа

**20.Занятие.** Упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол – двусторонняя игра.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика.

Практическое занятие – 2 часа

**21.Занятие.** *Тема № 3,4* Методика составления комплексов упражнений гигиенической гимнастики. Терминология, подбор упражнений, способы выполнения, дозировка упражнений.

Составление комплексов упражнений производственной гимнастики для различных профессий.

Семинарское занятие – 2 часа

**22.Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивание.

Практическое занятие – 2 часа

**23. Занятие.** Повторение материала занятия № 22.

**24. Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча).

Управления с отягощениями для укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**25. Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины* . Повторение материала уроков № 22 и 24. Двусторонняя игра.  
*Женщины*. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**26. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины*. Волейбол (индивидуальные, групповые и командные действия). Двухсторонняя игра. Упражнения на силу, гибкость.

*Женщины*. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**27. Занятие.** Повторение материала урока № 26.

**28. Занятие.** Общеразвивающие упражнения типа зарядки из 10-12 упражнений.

*Мужчины*. Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление.

*Женщины*. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**30. Занятие.** Повторение материала урока № 28.

**31.Занятие.** Повторение материала урока № 28.

**32.Занятие.** Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

*Мужчины*. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса.

*Женщины*. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса.

Практическое занятие – 2 часа

**33.Занятие.** Повторение материала занятия № 32.

Практическое занятие – 2 часа

**34.Занятие.** Повторение материала урока № 32.

Практическое занятие – 2 часа

**35.Занятие.** Итоговое занятие по темам семинарских занятий № 1, 2, 3, 4.

Семинарское занятие – 2 часа

**36. Занятие.** Анализ результатов тестирования и их обсуждение за третий семестр обучения. Подведение итогов за семестр.

Зачетное занятие – 2 часа

## **Лыжный спорт**

**37.Занятие.** Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне. Практическое занятие – 2 часа

**38.Занятие.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор. Практическое занятие – 2 часа

**39.Занятие.** Повторение материала урока № 38. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.  
*Мужчины.* 2 км.  
*Женщины.* 1 км. Практическое занятие – 2 часа

**40.Занятие.** Совершенствование техники одновременного одношажного хода.  
*Мужчины.* 3 км.  
*Женщины.* 2 км. Практическое занятие – 2 часа

**41.Занятие.** Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в преодолении дистанции. Практическое занятие – 2 часа

**42.Занятие.** Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции. Практическое занятие – 2 часа

**43.Занятие.** Повторение материала занятий № 40.

**44.Занятие.** Участие в соревнованиях по выполнению норматива по лыжному спорту. Практическое занятие – 2 часа

## **Общая физическая подготовка**

**45.Занятие.** Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия. Лекция – 2 часа

**46.Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  
*Мужчины.* Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость с использованием тренажеров и отягощений.  
*Женщины.* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела.. Практическое занятие – 2 часа



**47.Занятие.** Повторение материала урока № 46.

**48.Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины.* Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.

*Женщины.* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.

Практическое занятие – 2 часа

**49.Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

Повторение материала урока № 48.

Практическое занятие – 2 часа

**50. Занятие.** Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины.* Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.

*Женщины.* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**51. Занятие.** Повторение материала урока № 50.

**52. Занятие.** Методика составления комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Задание на дом. Показать практически построение комплекса на группе с методическими правилами его обоснования.

Семинарское занятие – 2 часа

**53. Занятие.** Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.

*Мужчины.* Баскетбол. Двусторонняя игра.

*Женщины.* Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**54. Занятие.** Повторение занятия № 53.

**55. Занятие.** Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно-двигательного аппарата.

Инструкторская практика (студент проводит с группой составленный комплекс упражнений).

Практическое занятие – 2 часа

**56.Занятие.** Повторение материала занятия № 53.

**57.Занятие.** Повторение материала занятия № 53.

**58. Занятие.** Повторение материала занятия № 53.

**59.Занятие.** Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины* Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления.

*Женщины.* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления.

Практическое занятие – 2 часа

**60.Занятие.** Повторение материала урока № 59.

### **Практический цикл на стадионе (легкая атлетика)**

**61.Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**62. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**63. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**64. Занятие** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии).

Практическое занятие – 2 часа

**65. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**66. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.

Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**67. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. Упражнение на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

### **Проверка степени физической подготовленности. Контрольные нормативы.**

**68. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).

Тест № 2. Бег 100 метров (сек.).

Практическое занятие – 2 часа

**69. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 3. Мужчины.** Подтягивание на перекладине (количество раз).

*Женщины.* Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом (количество раз за 1 минуту).

**Тест № 4.** Шестиминутный бег (в метрах).

Практическое занятие – 2 часа

**70. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Прием контрольных нормативов.

Практическое занятие – 2 часа

**71. Занятие.** Теоретический раздел. Опрос студентов по программе теоретического курса (лекция и семинарские занятия).

Семинарское занятие – 2 часа

**72. Занятие.** Анализ динамики результатов тестирования и их обсуждение за второй год обучения. Подведение итогов.

Зачетное занятие – 2 часа

**Примечание:** Игровые виды: футбол, волейбол, баскетбол проводить по наличию спортивной базы независимо от последовательности изложения материала.

**ПОУРОЧНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ТРЕНИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ  
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Первичная профилактика средствами физической культуры**

1. Сердечно-сосудистая система.
2. Опорно-двигательный аппарат.

**I. Практический цикл на стадионе.**

**1. Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Практическое занятия - 2 часа

**2. Занятие.** Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.

*Мужчины:* Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд./мин.)

*Женщины:* Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд./мин.)

Практическое занятие – 2 часа

**3. Занятие.** Физические упражнения для проработки мышечных групп, связок, суставов.

Равномерный бег 1-2 км.

Упражнения на дыхание.

Практическое занятия – 2 часа

**4. Занятие.** Физические упражнения для проработки мышечных групп, связок, суставов.

Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа.

**5. Занятие.** Активизация функций организма с помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе.

Скоростно-силовые упражнения.

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**II. Проверка степени подготовленности**

**Контрольные нормативы.**

**6. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 1.** Прыжок в длину с места (см.)

**Тест № 2.** Бег 1000 м., юноши; 500 м., девушки (с.)

Практическое занятие – 2 часа

**7. Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.

**Тест № 3.** *Мужчины:* Подтягивание на перекладине - кол. раз.

*Женщины:* Подъемы туловища из положения лежа на спине  
ноги согнуты под углом- кол. раз за одну минуту.

Практическое занятие – 2 часа

**8. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки.

**Тест № 4.** Шестиминутный бег – в метрах.

Практическое занятие – 2 часа

**9. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Равномерный бег (кроссовая подготовка)

1 - 1,5 км..

Практическое занятие – 2 часа

**10. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута – отдых).

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**11. Занятие.** Повторение материала урока № 10.

Практическое занятие – 2 часа

**12. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Повторение материала урока № 10

Упражнения на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**13. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины; Женщины:* Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения – 15 сек. работа, 45 сек- отдых. Сммотри методическую разработку

Практическое занятие – 2 часа

**14. Занятие.** Повторение материала урока № 13

Практическое занятие – 2 часа

**15. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Круговая тренировка.

По методу серийно-интервального упражнения, 8 станций. Упражнения на расслабление мышц и развитие гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**16. Занятие.** Повторение материала урока № 15.

Практическое занятие – 2 часа

**17. Занятие.** Повторение материала урока № 15.

Практическое занятие – 2 часа

**18. Занятие.** Влияние разных по структуре физических упражнений (циклические, ациклические) на функции нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Семинарское занятие – 2 часа

**19. Занятие.** Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 мин.30 сек. – отдых. Упражнения на успокоение дыхания и расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**20. Занятие.** Повторение материала занятия № 19.

Практическое занятие – 2 часа

**21. Занятие.** Методика составления двигательных режимов циклического характера (ходьба, бег, ходьба в сочетании сбегом) для профилактики сердечно-сосудистой системы.

Семинарское занятие – 2 часа

**22. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, тазового пояса).

*Мужчины:* Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие силы отдельных групп мышц. Развитие гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**23. Занятие.** Повторение материала урока № 22.

Практическое занятие – 2 часа

**24. Занятие.** Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-врача.

Лекция – 2 часа

**25. Занятие.** Повторение материала урока № 22.

Практическое занятие – 2 часа

**26. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата..

*Мужчины.* Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости (использование тренажеров).

*Женщины.* Аэробная тренировка. Упражнения на силу и гибкость (использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**27. Занятие.** Повторение материала урока № 26.

Практическое занятие – 2 часа

**28. Занятие.** Ознакомление с методикой проведения простейших тестов для оценки кардио-респираторной системы. Оценка показателей функциональной пробы.

Семинарское занятие – 2 часа

**29. Занятие.** Повторение материала урока № 26.

Практическое занятие – 2 часа

**30.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины, Женщины:* Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (использование набивных мячей, скакалок).

Практическое занятие - 2 часа

**31.Занятие.** Повторение материала занятия № 30.

Практическое занятие – 2 часа

**32.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения)

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**33.Занятие.** Повторение материала занятия № 32.

Практическое занятие – 2 часа

**34.Занятие.** Зачетное занятие по темам семинарских занятий и лекций.

Семинарское занятие – 2 часа

### III Лыжный спорт

**35.Занятие.** Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по учебной

лыжне. Элементы техники попеременного двухшажного хода.

Практическое занятие – 2 часа

**36.Занятие.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Подъемы и спуски с гор.

Практическое занятие – 2 часа

**37.Занятие.** Повторение материала урока № 36. Тренировка в прохождении дистанции

*Мужчины* – 2 км.

*Женщины* - 1 км.500 м.

Практическое занятие – 2 часа

**38.Занятие.** Совершенствование техники одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции.

*Мужчины.* 3 км.

*Женщины.* 2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**39.Занятие.** Повторение материала урока № 38.

Практическое занятие – 2 часа

**40.Занятие.** Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции.

*Женщины* - 1,5 км.

*Мужчины* - 2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**41.Занятие.** Повторение материала урока № 40.

Практическое занятие – 2 часа

**42.Занятие.** Прохождение дистанции на время.

Практическое занятие – 2 часа

### IV . Общая физическая подготовка Семинарские занятия.

**43.Занятие.** Основы врачебного контроля и самоконтроль в процессе физического воспитания.

часа

Лекция (или семинарское) – 2

**44.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног).

*Мужчины:* Скоростно-силовые упражнения, работа с набивными мячами..



*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика (воспитание выносливости). Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**45. Занятие.** Повторение материала занятия № 44.

Практическое занятие – 2 часа

**46. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину. Развитие скоростных и силовых качеств.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**47. Занятие.** Повторение материала урока № 46.

Практическое занятие – 2 часа

**48. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Баскетбол. Индивидуальное действие игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя игра.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног.

Практическое занятие – 2 часа

**49. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол. Совершенствование техники: подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча, блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового пояса. Упражнения на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**50. Занятие.** Повторение материала урока № 49.

Практическое занятие – 2 часа

**51. Занятие.** Повторение материала урока № 49. Двусторонняя игра.

Практическое занятие – 2 часа

**52. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Укрепление мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на расслабление мышц, растягивание.

Практическое занятие – 2 часа

**53. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

Повторение занятия № 52.

Практическое занятие – 2 часа

**54.Занятие.** Признаки нормальной осанки (анатомо-физиологические особенности). Разновидности осанки. Подбор физических упражнений для коррекции осанки.

Семинарское занятие – 2 часа

**55.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения на силу, гибкость., расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**56. Занятие.** Повторение материала занятия № 55.

Практическое занятие – 2 часа

**57.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол. Двухсторонняя игра.

*Женщины.* Аэробная тренировка Упражнения на силу и гибкость.

Практическое занятие – 2 часа

**58.Занятие.** Повторение материала занятия № 57.

Практическое занятие – 2 часа

### **Практический цикл на стадионе (легкая атлетика)**

**59.Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**60. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**61. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**62. Занятие** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой,

100 м ускоренная ходьба – 3 серии).

Практическое занятие – 2 часа

**63. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**64. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.

Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**65. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Техника бега на средние

дистанции Равномерный бег 800 метров. Упражнение на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**66. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Многоскоки с одной ноги на другую. Ускорение 20 метров, 3 серии с интервалом отдыха. Равномерный бег 4-5 минут (воспитание выносливости).

Практическое занятие – 2 часа

**67. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения. Бег по дистанции 100 метров. Равномерный бег 6-7 минут (воспитание выносливости).

Практическое занятие – 2 часа

### **Проверка степени физической подготовленности.**

#### **Контрольные нормативы.**

**68. Занятие.** Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения.

Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).

Тест № 2. Бег 100 метров (сек.).

Практическое занятие – 2 часа

**69. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Тест № 3. *Мужчины.* Подтягивание на перекладине (количество раз).

*Женщины.* Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом (количество раз за 1 минуту).

Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах).

Практическое занятие – 2 часа

**70. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Прием контрольных нормативов.

Практическое занятие – 2 часа

**71. Занятие.** Теоретический раздел. Опрос студентов по программе теоретического курса (лекция и семинарские занятия).

Семинарское занятие – 2 часа

**72. Занятие.** Анализ динамики результатов тестирования и их обсуждение за третий год обучения. Подведение итогов.

Зачетное занятие – 2 часа

**Примечание:** Игровые виды: футбол, волейбол, баскетбол проводить по наличию спортивной базы независимо от последовательности изложения материала

## **ПОУРОЧНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

1. Совершенствование физических качеств и двигательных навыков.
2. Профилактика опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
3. Методика составления комплексов физических упражнений.

### **I. Практический цикл на стадионе**

**1. Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятия - 2 часа

**2. Занятие.** Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки.

Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы.

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**3. Занятие.** Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки.

Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятия – 2 часа

**4. Занятие.** Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки.

Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения.

Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятие – 2 часа

**5. Занятие .** Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки.

Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения.

Воспитание выносливости упражнениями циклического характера.

Практическое занятие – 2 часа

**6. Занятие.** Контрольные нормативы.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

**Тест № 1.** Прыжок в длину с места (см.)

**Тест № 2.** Бег 100 метров (сек.)

Практическое занятие – 2 часа

**7. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

**Тест № 3. Мужчины:** Подтягивание на перекладине - количество раз.

**Женщины:** Подъемы туловища из положения лежа на спине - количество раз за одну минуту.

Практическое занятие – 2 часа

**8. Занятие. Тест № 4.** Шестиминутный бег – в метрах.

Практическое занятие – 2  
часа

## **Общая физическая подготовка**

### **Семинарское занятие.**

**9. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма.

**Мужчины:** Развитие силы, силовой выносливости.

**Женщины:** Аэробная тренировка. (Воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**10. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма.

**Мужчины:** Развитие силы, силовой выносливости. (Использование тренажеров).

**Женщины:** Аэробная тренировка. (Воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**11. Занятие.** Дозирование физических нагрузок при оздоровительных занятиях: воспитание выносливости, силы.

*Мужчины:* Развитие физических качеств. (Использование тренажеров)

*Женщины:* Аэробная тренировка. (Воспитание выносливости).

Практическое занятие – 2 часа

**12. Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. (Упражнения для плечевого пояса рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей).

*Мужчины:* Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. (Круговая тренировка)

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие и укрепление отдельных мышечных групп. (Использование тренажеров). Развитие гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**13. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Силовые упражнения на группы мышц. (Гантельная гимнастика).

*Женщины:* Развитие силы отдельных групп мышц. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**14. Занятие.** Физические упражнения как средство для профилактики позвоночника. Классификация упражнений. Тема № 1.

Семинарское занятие – 2 часа

**15.Занятие.** Повторение материала урока № 12.

**16.Занятие.** Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. (Круговая тренировка).

*Женщины:* Аэробная тренировка. (Развитие выносливости).

Развитие силы мышечных групп.(Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**17.Занятие.** Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. (круговая тренировка).

*Женщины:* Аэробная тренировка. (Развитие выносливости).

Развитие мышечных групп. (Использование тренажеров).

Практическое занятие – 2 часа

**18.Занятие.** Физические упражнения для мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. (Упражнения на тренажерах).

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота.

Практическое занятие – 2 часа

**19.Занятие.** Повторение материала урока № 18.

**20.Занятие.** Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудного и поясничного отделов). Дозировка упражнений.

Семинарское занятие – 2 часа

**21.Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп, групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**22.Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Повторение материала уроков № 22 и 24. Двусторонняя игра.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**23.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры. (развитие силы, силовой выносливости.)

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развитие силы отдельных групп мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**24.Занятие.** Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания.

*Женщины:* Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания.

Практическое занятие – 2 часа

**25.Занятие.** Повторение материала занятия № 23.

**26.Занятие.** Повторение материала занятия № 24.

**27.Занятие.** Специальные коррегирующие упражнения для профилактики сколиоза. Особенности методики. Дозировка упражнений. Плоскостопие. Профилактика стопы.

Семинарское занятие – 2 часа

## **II. Практический цикл на стадионе**

**28.Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению нагрузки. (Проработка мышечных групп, связок. Суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег).

Практическое занятие – 2 часа

**29.Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения.

Практическое занятие – 2 часа

**30.Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**31.Занятие.** Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые упражнения. Циклические упражнения

Практическое занятие - 2 часа

**32.Занятие.** Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения)

*Женщины:* Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**33.Занятие.** Повторение материала занятия № 32.

Практическое занятие – 2 часа

**34.Занятие.** Зачетное занятие по темам семинарских занятий и лекций.

Семинарское занятие – 2 часа



### III Лыжный спорт

**35.Занятие.** Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по учебной

лыжне. Элементы техники попеременного двухшажного хода.

Практическое занятие – 2 часа

**36.Занятие.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Подъемы и спуски с гор.

Практическое занятие – 2 часа

**37.Занятие.** Повторение материала урока № 36. Тренировка в прохождении дистанции

*Мужчины* – 2 км.

*Женщины* - 1 км.500 м.

Практическое занятие – 2 часа

**38.Занятие.** Совершенствование техники одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции.

*Мужчины.* 3 км.

*Женщины.* 2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**39.Занятие.** Повторение материала урока № 38.

Практическое занятие – 2 часа

**40.Занятие.** Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции.

*Женщины* - 1,5 км.

*Мужчины* - 2 км.

Практическое занятие – 2 часа

**41.Занятие.** Повторение материала урока № 40.

Практическое занятие – 2 часа

**42.Занятие.** Прохождение дистанции на время.

Практическое занятие – 2 часа

### IV . Общая физическая подготовка Семинарские занятия.

**43.Занятие.** Основы врачебного контроля и самоконтроль в процессе физического воспитания.

Лекция (или семинарское) – 2

часа

**44.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног).

*Мужчины:* Скоростно-силовые упражнения, работа с набивными мячами..

*Женщины:*..Аэробика или ритмическая гимнастика (воспитание выносливости). Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Практическое занятие – 2 часа

**45.Занятие.** Повторение материала занятия № 44.

Практическое занятие – 2 часа

**46.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины.* Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину. Развитие скоростных и силовых качеств.

*Женщины.* Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости.

Практическое занятие – 2 часа

**47. Занятие..** Повторение материала урока № 46.

Практическое занятие – 2 часа

**48. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата..

*Мужчины:* Баскетбол. Индивидуальное действие игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя игра.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног.

Практическое занятие – 2 часа

**56. Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол. Совершенствование техники: подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча, блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового пояса. Упражнения на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**57. Занятие.** Повторение материала урока № 49.

Практическое занятие – 2 часа

**58.Занятие.** Повторение материала урока № 49. Двусторонняя игра.

Практическое занятие – 2 часа

**59.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Укрепление мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на расслабление мышц. растягивание.

Практическое занятие – 2 часа

**60.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

Повторение занятия № 52.

Практическое занятие – 2 часа

**61.Занятие.** Признаки нормальной осанки (анатомо-физиологические особенности). Разновидности осанки. Подбор физических упражнений для коррекции осанки.

Семинарское занятие – 2 часа

**62.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

*Женщины:* Аэробная тренировка. Упражнения на силу, гибкость., расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**56. Занятие.** Повторение материала занятия № 55.

Практическое занятие – 2 часа

**57.Занятие.** Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

*Мужчины:* Футбол. Двухсторонняя игра.

*Женщины.* Аэробная тренировка Упражнения на силу и гибкость.

Практическое занятие – 2 часа

**58.Занятие.** Повторение материала занятия № 57.

Практическое занятие – 2 часа

### **Практический цикл на стадионе (легкая атлетика)**

**59.Занятие.** Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**60. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**61. Занятие.** Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости.

Практическое занятие – 2 часа

**62. Занятие** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии).

Практическое занятие – 2 часа

**63. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения.  
Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**64. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**65. Занятие.** Общеразвивающие упражнения. Техника бега на средние дистанции Равномерный бег 800 метров. Упражнение на расслабление мышц.

Практическое занятие – 2 часа

**66. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Многоскоки с одной ноги на другую. Ускорение 20 метров, 3 серии с интервалом отдыха. Равномерный бег 4-5 минут (воспитание выносливости).

Практическое занятие – 2 часа

**67. Занятие.** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения. Бег по дистанции 100 метров. Равномерный бег 6-7 минут (воспитание выносливости).

Практическое занятие – 2 часа

### **Проверка степени физической подготовленности. Контрольные нормативы.**

**68. Занятие.** Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения.

Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).

Тест № 2. Бег 100 метров (сек.).

Практическое занятие – 2 часа

**69. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Тест № 3. *Мужчины.* Подтягивание на перекладине (количество раз).

*Женщины.* Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом (количество раз за 1 минуту).

Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах).

Практическое занятие – 2 часа

**70. Занятие.** Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Прием контрольных нормативов.

Практическое занятие – 2 часа

**71. Занятие.** Теоретический раздел. Опрос студентов по программе теоретического курса (лекция и семинарские занятия).

Семинарское занятие – 2 часа

**72. Занятие.** Анализ динамики результатов тестирования и их обсуждение за третий год обучения. Подведение итогов.

Зачетное занятие – 2 часа

**Примечание:** Игровые виды: футбол, волейбол, баскетбол проводить по наличию спортивной базы независимо от последовательности изложения материала