

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

(код специальности)

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____);
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ____ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скоринны»

(протокол № ____ от _____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
 - анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
 - обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
 - развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
- В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура. СМГ» для дневного отделения изучается студентами на всех курсах (кроме выпускного) всех специальностей университета в объеме 572 часов учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 560 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 5 часов в каждом семестре.

Количество часов по специальностям:

№	Специальность (код и название специальности)		Общее кол-во часов	Лекции (ч)	Практические занятия (ч)	Форма отчетности зачет (ч)
1	1-23 01 12-04	История. Музейное дело	548	12	536	40
	1-21 03 01-01	История	560	12	548	40
2	1-21 05 02	Русская филология	556	12	544	40
	1-21 05 01	Белорусская филология	482	12	470	40
3	1-02 03 06	Иностранные языки	568	12	556	40
4	1-31 03 01-02	Математика	420	12	408	40
	1-40 01 01	Программное обеспечение информационных технологий	538	12	526	40
	1-31 03 03-01	Прикладная математика (научно-производственная деятельность)	548	12	536	40
	1-31 03 03-02	Прикладная математика (научно-педагогическая деятельность)	548	12	536	40
	1-31 03 06	Экономическая кибернетика	548	12	536	40
5	1-25 01 07	Экономика и управление на предприятии	432	12	420	30
	1-25 01 03	Мировая экономика	572	12	560	40
	1-25 01 04	Финансы и кредит	432	12	420	30
	1-25 01 10	Коммерческая деятельность	220	8	212	20
	1-25 01 08	Бухгалтерский учет, анализ и аудит	572	12	560	40
	1-26 01 01	Государственное управление	76	-	76	10
6	1-24 01 02	Правоведение	568	12	556	40
7	1-31 04 01-04	Физика (управленческая деятельность)	424	8	416	30
	1-31 04 01-02	Физика (производственная деятельность)	568	12	556	40
	1-31 04 03	Физическая электроника	568	12	556	40
	1-53 01 02	Автоматизированные системы обработки информации	540	12	528	40
	1-02 05 04-04	информации				
	1-31 04 01-03	Физика (научно-педагогическая деятельность)	412	8	404	30
	1-39 03 01	Электронные системы безопасности	140	4	136	8
	1-39 03 02	Программирование мобильных систем	140	4	136	8
8	1-03 04 02-02	Социальная педагогика. Практическая психология	392	12	380	30
	1-23 01 04	Психология	552	12	540	30
9	1-31 01 01-02	Биология	548	12	536	40
	1-75 01-01	Лесное хозяйство	420	12	408	30
10	1-31 02 01-02	География	536	12	524	40
	1-33 01 02	Геоэкология	536	12	524	40
	1-51 01 01	Геология и разведка месторождений полезных ископаемых	532	12	520	40

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Задачи и формы врачебного контроля. Врачебное обследование лиц, занимающихся физическим воспитанием. Самоконтроль. Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений.

Методическое обучение ЛФК. Теоретические сведения по заболеваниям.

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ без предметов. Обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ без предметов. Продолжение обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствование обучение ОРУ без предметов. Совершенствование обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение ОРУ у опоры. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.

Продолжение обучение ОРУ у опоры. Продолжение обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма

Совершенствование обучение ОРУ у опоры. Совершенствование обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма

Обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Обучение выполнению дыхательных упражнений.

Продолжение обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжение обучение выполнению дыхательных упражнений.

Совершенствовать обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать обучение выполнению дыхательных упражнений.

Обучение упражнения с мешочками. Обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечнососудистой системы

Продолжение обучение упражнения с мешочками. Продолжение обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечнососудистой системы

Совершенствование обучение упражнения с мешочками. Совершенствование обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечнососудистой системы

Обучение упражнения в парах. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения в парах. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения в парах. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям.

Методическое обучение ЛФК, Теоретические сведения по заболеваниям

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ в парах. Обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ в парах. Продолжение обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствование обучение ОРУ в парах. Совершенствование обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение ОРУ в движение. Обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжение обучение ОРУ в движение. Продолжение обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Совершенствование обучение ОРУ в движение. Совершенствование обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений.

Продолжение обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

Совершенствование обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений.

Обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Продолжение обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Совершенствование обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Обучение упражнения с гимнастическими палками. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения с гимнастическими палками. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям

Методическое обучение ЛФК, Теоретические сведения по заболеваниям. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ без предметов. Обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ без предметов. Продолжение обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствование обучение ОРУ без предметов. Совершенствование обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение ОРУ у опоры. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.

Продолжение обучение ОРУ у опоры. Продолжение обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма

Совершенствование обучение ОРУ у опоры. Совершенствование обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма

Обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Обучение выполнению дыхательных упражнений.

Продолжение обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжение обучение выполнению дыхательных упражнений.

Совершенствовать обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать обучение выполнению дыхательных упражнений.

Обучение упражнения с мешочками. Обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Продолжение обучение упражнения с мешочками. Продолжение обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Совершенствование обучение упражнения с мешочками. Совершенствование обучение упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Обучение упражнения в парах. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения в парах. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения в парах. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям.

Методическое обучение ЛФК, Теоретические сведения по заболеваниям

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ в парах. Обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ в парах. Продолжение обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствование обучение ОРУ в парах. Совершенствование обучение упражнения по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение ОРУ в движение. Обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжение обучение ОРУ в движение. Продолжение обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Совершенствование обучение ОРУ в движение. Совершенствование обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

Продолжение обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

Совершенствование обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

Обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Продолжение обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Совершенствование обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Обучение упражнения с гимнастическими палками. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения с гимнастическими палками. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям.

Методическое обучение ЛФК. Теоретические сведения по заболеваниям. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ без предметов. Обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ без предметов. Продолжение обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствовать обучение ОРУ без предметов. Совершенствовать обучение упражнениям по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение выполнения упражнений с элементами ритмики. Обучение выполнения упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Продолжение обучения упражнениям с элементами ритмики. Продолжение обучение выполнению упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Совершенствовать обучение упражнениям с элементами ритмики. Совершенствовать обучение упражнениям при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Обучение ОРУ в движении. Обучение выполнения упражнений при заболевании органов пищеварения.

Продолжение обучение ОРУ в движении. Продолжение обучение выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.

Совершенствовать обучение ОРУ в движении. Совершенствовать обучение упражнениям при заболевании органов пищеварения.

Обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Обучение выполнению дыхательных упражнений.

Продолжение обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Продолжение обучение выполнению дыхательных упражнений.

Совершенствовать обучение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). Совершенствовать обучение выполнению дыхательных упражнений.

Обучение упражнения в парах. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения в парах. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения в парах. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям.

Методическое обучение ЛФК. Теоретические сведения по заболеваниям.
Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Методическое обучение ЛФК, Теоретические сведения по заболеваниям
Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

Обучение ОРУ в парах. Обучение упражнениям по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Продолжение обучение ОРУ в парах. Продолжение обучение упражнениям по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Совершенствование обучение ОРУ в парах. Совершенствование обучение упражнениям по формированию закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

Обучение ОРУ в движение. Обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Продолжение обучение ОРУ в движение. Продолжение обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Совершенствование обучение ОРУ в движение. Совершенствование обучение упражнениям, направленные на улучшение общего состояния организма

Обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений.

Продолжение обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

Совершенствование обучение ОРУ с мячами. Улучшение функционального состояния дыхательной системы посредством дыхательных упражнений.

Обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Продолжение обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Совершенствование обучение упражнениям с мешочками. Упражнения на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Обучение упражнения с гимнастическими палками. Обучение упражнения для глаз.

Продолжение обучение упражнения с гимнастическими палками. Продолжение обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Совершенствование обучение упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование обучение упражнения для глаз.

Защита рефератов по заболеваниям.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер, раздел, темы занятий	Название раздела, темы занятий; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс обучения	12	560					40
1.1	Тема 1 Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях (общие сведения) 1. Физическая культура в общекультурной и общепрофессиональной подготовке студентов. 2. История физической культуры и спорта в республике Беларусь 3. Распределение учебного материала по физическому воспитанию за период обучения.	2		-	-	-		
1.2	Тема 2 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания 1. Задачи и формы врачебного контроля. 2. Врачебное обследование лиц, занимающихся физическим воспитанием. 3. Самоконтроль. 4. Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений.	2		-	-	-		
1.2.1	Занятия 1 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
1.2.2	Занятие 2 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			

1.2.3	<p>Занятие 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости. 	-	2	-	-			
1.2.4	<p>Занятие 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости. 	-	2	-	-			
1.2.5	<p>Занятие 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 	-	2	-	-			
1.2.6	<p>Занятие 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 	-	2	-	-			
1.2.7	<p>Занятие 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Обучение комплекса корригирующих упражнений 	-	2	-	-			
1.2.8	<p>Занятие 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать обучение комплекса корригирующих упражнений 	-	2	-	-			
1.2.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 2. Способствовать развитию координационных способностей. 	-	2	-	-			
1.2.10	<p>Занятие 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей. 	-	2	-	-			
1.2.11	<p>Занятие 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию 	-	2	-	-			

	плоскостопия.							
1.2.12	Занятие 12 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.13	Занятие 13 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.14	Занятие 14 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.15	Занятие 15 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
1.2.16	Занятие 16 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
1.2.17	Занятие 17 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.18	Занятие 18 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.19	Занятие 19 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.20	Занятие 20 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.21	Занятие 21	-	2	-	-			

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости. 	-	2	-	-			
1.2.22	<p>Занятие 22</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости. 	-	2	-	-			
1.2.23	<p>Занятие 23</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 	-	2	-	-			
1.2.24	<p>Занятие 24</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 	-	2	-	-			
1.2.25	<p>Занятие 25</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. 	-	2	-	-			
1.2.26	<p>Занятие 26</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС. 	-	2	-	-			
1.2.27	<p>Занятие 27</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук. 	-	2	-	-			
1.2.28	<p>Занятие 28</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук. 	-	2	-	-			
1.2.29	<p>Занятие 29</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз. 	-	2	-	-			
1.2.30	<p>Занятие 30</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз. 	-	2	-	-			
1.2.31	<p>Занятие 31</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 	-	2	-	-			

	2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.							
1.2.32	Занятие 32 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
1.2.33	Занятие 33 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
1.2.34	Занятие 34 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Всего часов в 1 семестре	4	68					
1.2.35	Занятие 35 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
1.2.36	Занятие 36 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.							
1.2.37	Занятие 37 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
1.2.38	Занятие 38 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
1.2.39	Занятие 39 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
1.2.40	Занятие 40 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
1.2.41	Занятие 41 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			

1.2.42	Занятие 42 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
1.2.43	Занятие 43 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
1.2.44	Занятие 44 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
1.2.45	Занятие 45 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.46	Занятие 46 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.47	Занятие 47 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.48	Занятие 48 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
1.2.49	Занятие 49 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию гибкости	-	2	-	-			
1.2.50	Занятие 50 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			

1.2.51	Занятие 51 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.52	Занятие 52 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.53	Занятие 53 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.54	Занятие 54 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
1.2.55	Занятие 55 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
1.2.56	Занятие 56 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
1.2.57	Занятие 57 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
1.2.58	Занятие 58 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
1.2.59	Занятие 59 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
1.2.60	Занятие 60 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов.	-	2	-	-			

	2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.								
1.2.61	Занятие 61 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-				
1.2.62	Занятие 62 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-				
1.2.63	Занятие 63 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.64	Занятие 64 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.65	Занятие 65 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.66	Занятие 66 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.67	Занятие 67 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.68	Занятие 68 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-				
1.2.69	Занятие 69 1. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.	-	2	-	-				
1.2.70	Занятие 70 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-				
1.2.71	Занятие 71 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-				
	Зачет								5

	Всего часов во 2 семестре	-	72	-	-			5
2.1	Тема 1 Роль питания в жизнедеятельности человека и при занятиях физическими упражнениями 1. Роль питания в жизнедеятельности человека. 2. Питание занимающихся физическими упражнениями.	2						
2.2	Тема 2 Гигиеническое обеспечение занятий по физическому воспитанию 1. Гигиенические свойства одежды и обуви для занятий в различных условиях окружающей среды. 2. Гигиена спортивных сооружений. 3. Личная гигиена занимающихся физической культурой.	2						
2.2.1	Занятия 1 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
2.2.2	Занятие 2 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
2.2.3	Занятие 3 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
2.2.4	Занятие 4 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
2.2.5	Занятие 5 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
2.2.6	Занятие 6 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
2.2.7	Занятие 7	-	2	-	-			

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Обучение комплекса корригирующих упражнений 							
2.2.8	<p>Занятие 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать обучение комплекса корригирующих упражнений 	-	2	-	-			
2.2.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 2. Способствовать развитию координационных способностей. 	-	2	-	-			
2.2.10	<p>Занятие 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей. 	-	2	-	-			
2.2.11	<p>Занятие 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
2.2.12	<p>Занятие 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
2.2.13	<p>Занятие 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
2.2.14	<p>Занятие 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
2.2.15	<p>Занятие 15.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища. 	-	2	-	-			
2.2.16	<p>Занятие 16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища. 	-	2	-	-			

2.2.17	Занятие 17 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.18	Занятие 18 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.19	Занятие 19 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.20	Занятие 20 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.21	Занятие 21 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
2.2.22	Занятие 22 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
2.2.23	Занятие 23 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.24	Занятие 24 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.25	Занятие 25 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.26	Занятие 26 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.27	Занятие 27 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			

	3. Способствовать развитию силы мышц рук.							
2.2.28	Занятие 28 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
2.2.29	Занятие 29 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.30	Занятие 30 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.31	Занятие 31 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.32	Занятие 32 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.33	Занятие 33 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.34	Занятие 34 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Всего часов в 3 семестре	4	68					
2.2.35	Занятие 35 1. Методическое занятие по ЛФК: 2. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
2.2.36	Занятие 36 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
2.2.37	Занятие 37 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			

2.2.38	Занятие 38 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
2.2.39	Занятие 39 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.40	Занятие 40 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.41	Занятие 41 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.42	Занятие 42 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
2.2.43	Занятие 43 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
2.2.44	Занятие 44 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
2.2.45	Занятие 45 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
2.2.46	Занятие 46 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
2.2.47	Занятие 47 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			

2.2.48	Занятие 48 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
2.2.49	Занятие 49 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию гибкости	-	2	-	-			
2.2.50	Занятие 50 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
2.2.51	Занятие 51 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.52	Занятие 52 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.53	Занятие 53 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.54	Занятие 54 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
2.2.55	Занятие 55 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
2.2.56	Занятие 56 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
2.2.57	Занятие 57 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.	-	2	-	-			

	2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.							
2.2.58	Занятие 58 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
2.2.59	Занятие 59 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
2.2.60	Занятие 60 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
2.2.61	Занятие 61 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
2.2.62	Занятие 62 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
2.2.63	Занятие 63 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.64	Занятие 64 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.65	Занятие 65 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.66	Занятие 66 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.67	Занятие 67	-	2	-	-			

	1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.							
2.2.68	Занятие 68 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
2.2.69	Занятие 69 1. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.	-	2	-	-			
2.2.70	Занятие 70 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
2.2.71	Занятие 71 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
2.2.72	Занятие 72 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Зачет							5
	Всего часов в 4 семестре	-	72	-	-			5
3.1.1	Занятия 1 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
3.1.2	Занятие 2 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
3.1.3	Занятие 3 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
3.1.4	Занятие 4 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
3.1.5	Занятие 5 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов.	-	2	-	-			

	2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.							
3.1.6	Занятие 6 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
3.1.7	Занятие 7 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Обучение комплекса коррегирующих упражнений	-	2	-	-			
3.1.8	Занятие 8 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать обучение комплекса коррегирующих упражнений	-	2	-	-			
3.1.9	Занятие 9 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
3.1.10	Занятие 10 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
3.1.11	Занятие 11 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.1.12	Занятие 12 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.1.13	Занятие 13 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.1.14	Занятие 14 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.1.15	Занятие 15 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			

	3. Способствовать развитию силы мышц рук.							
3.1.16	Занятие 16 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
3.1.17	Занятие 17 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
3.1.18	Занятие 18 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
3.1.19	Занятие 19 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
3.1.20	Занятие 20 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
3.1.21	Занятие 21 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
3.1.22	Занятие 22 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
3.1.23	Занятие 23 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.1.24	Занятие 24 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.1.25	Занятие 25 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.1.26	Занятие 26	-	2	-	-			

	1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.							
3.1.27	Занятие 27 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
3.1.28	Занятие 28 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
3.1.29	Занятие 29 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.1.30	Занятие 30 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.1.31	Занятие 31 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.1.32	Занятие 32 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.1.33	Занятие 33 1. Совершенствовать выполнение упражнений без предметов. 2. Совершенствовать развитие координационных способностей.	-	2	-	-			
3.1.34	Занятие 34 1. Совершенствовать выполнение упражнений без предметов. 2. Совершенствовать развитие координационных способностей.	-	2	-	-			
3.1.35	Занятие 35 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
3.1.36	Занятие 36 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Зачет							5
	Всего часов в 5 семестре	-	72					5

3.1	<p>Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.</p> <p>5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.</p> <p>5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.</p> <p>5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.</p> <p>5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.</p> <p>5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.</p>	2						
3.2	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.</p> <p>6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p>6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.</p> <p>6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре</p> <p>6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.</p> <p>6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.</p> <p>6.6 Психорегулирующая тренировка. Особенности профессионального труда педагога.</p>	2						
3.2.37	<p>Занятие 37</p> <p>1. Теоретические сведения по заболеваниям.</p> <p>2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.</p>	-	2	-	-			
3.2.38	<p>Занятие 38</p> <p>1. Теоретические сведения по заболеваниям.</p> <p>2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.</p>	-	2	-	-			
3.2.39	<p>Занятие 39</p> <p>1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>3. Способствовать развитию силы мышц туловища.</p>	-	2	-	-			
3.2.40	<p>Занятие 40</p> <p>1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p> <p>3. Способствовать развитию силы мышц туловища.</p>	-	2	-	-			
3.2.41	<p>Занятие 41</p> <p>1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).</p> <p>2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.</p>	-	2	-	-			

3.2.42	Занятие 42 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.2.43	Занятие 43 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.2.44	Занятие 44 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
3.2.45	Занятие 45 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
3.2.46	Занятие 46 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
3.2.47	Занятие 47 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
3.2.48	Занятие 48 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
3.2.49	Занятие 49 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
3.2.50	Занятие 50 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
3.2.51	Занятие 51 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			

	3. Способствовать развитию гибкости							
3.2.52	Занятие 52 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
3.2.53	Занятие 53 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.2.54	Занятие 54 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.2.55	Занятие 55 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.2.56	Занятие 56 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
3.2.57	Занятие 57 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
3.2.58	Занятие 58 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
3.2.59	Занятие 59 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
3.2.60	Занятие 60 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			

3.2.61	Занятие 61 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
3.2.62	Занятие 62 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
3.2.63	Занятие 63 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
3.2.64	Занятие 64 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
3.2.65	Занятие 65 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.2.66	Занятие 66 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.2.67	Занятие 67 1. Продолжить учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.2.68	Занятие 68 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.2.69	Занятие 69 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
3.2.70	Занятие 70 1. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.	-	2	-	-			
3.2.71	Занятие 71 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			

3.2.72	Занятие 72 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Зачет							5
	Всего часов в 6 семестре	4	72					5
4.1.1	Занятия 1 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
4.1.2	Занятие 2 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
4.1.3	Занятие 3 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
4.1.4	Занятие 4 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
4.1.5	Занятие 5 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
4.1.6	Занятие 6 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
4.1.7	Занятие 7 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
4.1.8	Занятие 8 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
4.1.9	Занятие 9 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			

	3. Способствовать развитию координационных способностей.							
4.1.10	Занятие 10 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			
4.1.11	Занятие 11 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
4.1.12	Занятие 12 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
4.1.13	Занятие 13 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
4.1.14	Занятие 14 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.	-	2	-	-			
4.1.15	Занятие 15 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
4.1.16	Занятие 16 1. Учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании ССС. 3. Способствовать развитию гибкости.	-	2	-	-			
4.1.17	Занятие 17 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
4.1.18	Занятие 18 1. Продолжить учить выполнению упражнений с элементами ритмики. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			

4.1.19	Занятие 19 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
4.1.20	Занятие 20 1. Совершенствовать выполнение упражнений с элементами ритмики. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании ССС.	-	2	-	-			
4.1.21	Занятие 21 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
4.1.22	Занятие 22 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
4.1.23	Занятие 23 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.24	Занятие 24 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.25	Занятие 25 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.26	Занятие 26 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.27	Занятие 27 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			

4.1.28	Занятие 28 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
4.1.29	Занятие 29 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.30	Занятие 30 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.31	Занятие 31 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.32	Занятие 32 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.33	Занятие 33 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Обучение комплекса корригирующих упражнений	-	2	-	-			
4.1.34	Занятие 34 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать обучение комплекса корригирующих упражнений	-	2	-	-			
4.1.35	Занятие 35 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
4.1.36	Занятие 36 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Зачет							5
	Всего часов в 7 семестре	-	72					5
4.1.37	Занятия 37 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.	-	2	-	-			
4.1.38	Занятие 38 1. Теоретические сведения по заболеваниям. 2. Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном	-	2	-	-			

	уровне.							
4.1.39	Занятие 39 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
4.1.40	Занятие 40 1. Учить выполнению упражнений в парах. 2. Учить выполнению упражнений для глаз. 3. Способствовать развитию силы мышц рук.	-	2	-	-			
4.1.41	Занятие 41 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
4.1.42	Занятие 42 1. Продолжить учить выполнению упражнений в парах. 2. Продолжить учить выполнению упражнений для глаз.	-	2	-	-			
4.1.43	Занятие 43 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
4.1.44	Занятие 44 1. Совершенствовать выполнение упражнений в парах. 2. Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.	-	2	-	-			
4.1.45	Занятие 45 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
4.1.46	Занятие 46 1. Учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений. 3. Способствовать развитию общей выносливости.	-	2	-	-			
4.1.47	Занятие 47 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			

4.1.48	Занятие 48 1. Продолжить учить выполнению ОРУ без предметов. 2. Продолжить учить выполнению упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.49	Занятие 49 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.50	Занятие 50 1. Совершенствовать выполнение ОРУ без предметов. 2. Совершенствовать выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.	-	2	-	-			
4.1.51	Занятие 51 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
4.1.52	Занятие 52 1. Учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких. 3. Способствовать развитию силы мышц туловища.	-	2	-	-			
4.1.53	Занятие 53 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.54	Занятие 54 1. Продолжить учить выполнению ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Продолжить учить выполнению дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.55	Занятие 55 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.56	Занятие 56 1. Совершенствовать выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой). 2. Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений при хронических заболеваниях легких.	-	2	-	-			
4.1.57	Занятие 57 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей.	-	2	-	-			

4.1.58	<p>Занятие 58</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ у опоры. 2. Учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 3. Способствовать развитию координационных способностей. 	-	2	-	-			
4.1.59	<p>Занятие 59</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
4.1.60	<p>Занятие 60</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить ОРУ у опоры. 2. Продолжить учить выполнению упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
4.1.61	<p>Занятие 61</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
4.1.62	<p>Занятие 62</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ у опоры. 2. Совершенствовать выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия. 	-	2	-	-			
4.1.63	<p>Занятие 63</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 3. Способствовать развитию силы мышц рук. 	-	2	-	-			
4.1.64	<p>Занятие 64</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению ОРУ в движении. 2. Учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 3. Способствовать развитию силы мышц рук. 	-	2	-	-			
4.1.65	<p>Занятие 65</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 	-	2	-	-			
4.1.66	<p>Занятие 66</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить выполнению ОРУ в движении. 2. Продолжить учить выполнению упражнений при заболевании органов пищеварения. 	-	2	-	-			
4.1.67	<p>Занятие 67</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 	-	2	-	-			

	2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.							
4.1.68	Занятие 68 1. Совершенствовать выполнение ОРУ в движении. 2. Совершенствовать выполнение упражнений при заболевании органов пищеварения.	-	2	-	-			
4.1.69	Занятие 69 1. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.	-	2	-	-			
4.1.70	Занятие 70 2. Обучение упражнения, направленные на улучшение общего состояния организма.	-	2	-	-			
4.1.71	Занятие 71 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
4.1.72	Занятие 72 1. Защита рефератов по заболеваниям.	-	2	-	-			
	Зачет							5
	Всего часов в 8 семестре		72					5

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
- 2 Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура - М.: Медицина, 1999.
- 3 Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. – М.: ГОЭТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
- 4 Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учеб.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. Мн.: НМЦентр, 1998. – 240 с.
- 5 Лечебная физическая культура в хирургии / под ред. проф. Добровольского В.К.. – М.: Медицина, 1970. – 271 с.
- 6 Лечебная физическая культура / под редакцией проф. В.Е. Васильевой – М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 7 Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры под ред. В.И. Дубровского – М.: Медицина, 1999.
- 8 Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н.Попов [и др.]; под ред С.Н.Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
- 9 Учебник инструктора по лечебной физической культуре под ред. проф. В.П. Провосудова – М.: Физкультура и спорт, 1980.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПУТЕМ СРАВНИВАНИЯ ЧИСЛЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ С ДОЛЖНОЙ СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНОЙ.

1 Метод стандартов (или средних антропометрических данных).

2 Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

Весо-ростовой индекс Кетле- определяется сколько граммов веса должно приходиться на см роста. (вес в гр /рост в см). У мужчин на каждый см должно приходиться 350-400гр веса, у женщин 325-375гр.

Жизненный индекс- функциональные возможности дыхательного аппарата. (ЖЕЛ в мл /вес в гр) рассчитывать какой объем легких приходится на 1 кг веса тела. У мужчин 65-70мл/кг; у женщин 55-60мл/кг.

Силовые индексы определяют развитие силы определенных групп мышц относительно веса тела. Показатель силы правой кисти в кг /вес в кг*100%.

Силовой индекс для становой силы: сила становая в кг /вес в кг*100%.

Средними величинами силы кисти: у мужчин 70-75%; у женщин 50-60%.

Становая сила среднее значение: у мужчин 200-220%; у женщин 135-150%.

Исследование физического развития проводится в начале и в конце учебного года.

Исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

1 *Оценка пульса на лучевой артерии* за 10,15,20,30 секунд с пересчетом за 1 минуту.

При нарушениях ритма за 60 сек, определяют частоту и ритм. ЧСС- количество ощутимых подъемов стенки пульсируемой артерии за 1 мин, зависит от количества систол левого желудочка за это время.

У взрослого здорового человека ЧСС в покое от 60 до 80 ударов в минуту. Повышение свыше 80 ударов- тахикардия (от латинского «тахис»- быстрый), замедления- брадикардия («брадис»- медленно).

Тахикардия в покое- признак неблагоприятного воздействия на сердце (волнение, переутомление, недостаточное восстановление, сердечная слабость, повышение температуры тела или функции щитовидной железы).

Брадикардия (проявление патологии, если ЧСС меньше 40 уд/мин).

Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек не будет отличаться более, чем на 1 удар от предыдущего измерения.

Значительные нарушения ритма сердца называется аритмиями: физиологические аритмии, патологические аритмии.

К физиологической аритмии относится: дыхательная аритмия (при вдохе ЧСС учащается, при выдохе урывается) обычно в молодом возрасте. Но чаще всего аритмия-проявление патологии.

2 *Измерения артериального кровяного давления*- это давление на стенки сосуда кровью, в направлении ее тока. Изменение артериального давления, обусловленное систолической энергией, т.е. силой систолы левого

желудочка, объем..., состав... циркулирующей крови и быстротой ее оттока в капилляры и венозное русло- это зависит от тонуса прекапилляров или артериол, т.е., периферического сопротивления току крови.

Значение имеют эластические свойства крупных сосудов. Снижения эластичности способствует повышению максимального артериального давления.

Максимальное артериальное давление- систолическое АД возникает во время систолы левого желудочка сердца. Уровень зависит от силы систолы.

Минимальное или диастолическое давление в артериальной системе во время диастолы, левого желудочка, определяется уровнем периферического сопротивления, а зависит от быстроты оттока крови из артериальной системы.

Два фактора- (а) сила систолы, (б) периферическое сопротивление (основное) разница, максимальное- минимальное пульсовое давление.

О величине систолического выброса, т.е. об ударном объеме сердца- чем выше пульсовое давление, тем больше ударный объем.

Давление выражается в мм ртутного столба.

Норма мах-100-129мм.рт.ст.; мин-60-79мм.рт.ст.

Слуховой метод определения артериального давления в плечевой артерии ртутным манометром Рива-Роччи.

3 Функциональная проба ЧСС.

Отдых в о.с. 3 мин на 4-ой мин берется ЧСС за 15сек (исходная ЧСС), 20 глубоких приседаний за 40сек (поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, туловище вертикально), после ЧСС за 15сек. Например исходная ЧСС 60уд.в.мин, после 20 приседаний ЧСС 72уд.в.мин, повышение: $((72-60)/60)*100\%=20\%$ -«отлично».

Отлично-20% и меньше; хорошо-21-40%; посредственно-41-65%; плохо-66-75%; очень плохо-76% и больше. После двух минут восстанавливается пульс полностью при хорошем функциональном состоянии ССС.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

Проба Антони- динамометрическая;

Розенталя- спирометрия;

Генчи- с задержкой дыхания на выдохе (после обычного выдоха исследуемый задерживает дыхание, в среднем задержка 20-25сек).

Исследование функционального состояния нервной системы.

Исследование вестибулярного анализатора проба *Яроцкого*- непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба *Ромберне*- стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек-удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей- максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20x20. Норма 70 точек за 10сек.

Определение возбудимости вегетативной нервной системы.

Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменной положением тел. *Ортостатическую пробу* характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

Нормы индексов физического развития и функциональных проб.

Индексы.

1 *Вес-ростовой индекс*: вес гр/рост см (норма: м-350-400г/см; ж-325-375г/см).

2 *Жизненный индекс*: ЖЕЛ мл/вес кг (м-65-75мл/кг; ж-55-60мл/кг).

3 *Силовой индекс*: динамометрия кисти кг/вес кг*100% (м-70-75%; ж-50-60%).

4 *Становой индекс*: станова сила кг/вес кг*100% (м-200-220%; ж-135-150%).

Функциональные пробы.

1 *Проба Генчи* (задержка дыхания после выдоха), норма 20-25 сек.

2 *Ортостатическая проба*, норма: учащение пульса за 1 мин до 18уд.

3 *Функциональная проба ССС*: 20% и меньше- отлично; 21-40%- хорошо; 41-65%-удовлетворительно; 66-75% и больше-неудовлетворительно.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I-IV КУРСОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ.

- 1 Физическое воспитание как составная часть обучения и воспитания в ВУЗах.
- 2 Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.
- 3 Организм человека как единая биологическая система.
- 4 Физиологические основы двигательной активности.
- 5 Гигиенические основы физической культуры и спорта.
- 6 Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
- 7 Основы совершенствования физических качеств.
- 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 9 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности ППФП студентов высших учебных заведений.
- 11 Физическая культура в системе научной организации труда. Производственная физическая культура (ПФК).
- 12 Международные спортивные связи. Олимпийские игры.
- 13 Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Особенности ЛФК, противопоказания, показания, режим двигательной активности, упражнения лечебной гимнастики.
- 14 Сбалансированное, рациональное питание при данном заболевании.
- 15 Аэробика для хорошего самочувствия Кеннета Купера.
- 16 Йога и здоровье.
- 17 Оздоровительная система П.К.Иванова «Детка».
- 18 Еще раз о спортивном аутотренинге.
- 19 Дозированная ходьба и оздоровительный бег.
- 20 Движение, дыхание, психофизическая тренировка Карониса Динейки.
- 21 Дыхание по К.П. Бутейко.
- 22 Исправление зрения без очков, американские офтальмологи Корбетт и Бейтс.
- 23 Релаксационная гимнастика.
- 24 Борьба с вредными привычками (табакокурение, алкоголизм, наркомания).
- 25 Осторожно: СПИД!
- 26 Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 27 Фитотерапия: лечебные травы их применение при данном заболевании.