

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.10.2023 22:49:23  
Уникальный программный ключ:  
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**«Физическая культура»**

<b>Отделение</b>	сестринское дело		
<b>Специальность</b>	34.02.01 Сестринское дело		
<b>Курс</b>	2,3	<b>Семестр</b>	3,4,5,6
<b>Количество часов всего</b>	110		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	<b>Семестр</b>	3,4,5
	дифференцированный зачет	<b>Семестр</b>	6

**Разработчик рабочей программы:**  
преподаватель А.С. Горбунова

**Курск – 2023**

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, навыков здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Формирование у студентов умения использовать разнообразные формы виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
2. Формирование у студентов навыков владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
3. Формирование у студентов навыков владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
4. Укрепление здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности.
5. Формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости.
6. Развитие и совершенствование физических качеств на протяжении всех лет обучения.
7. Обучение методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам их коррекции средствами физической культуры.
8. Обучение составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формирование соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима, привитие интереса к занятиям спортом и желания к отказу от вредных привычек.
9. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемому результату обучения по дисциплине**

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция		Логическая связь с дисциплинами, профессиональными модулями учебного плана
Код	Формулировка	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Русский язык Литература История Обществознание География Иностранный язык Математика Физическая культура Основы безопасности жизнедеятельности Физика Химия Биология Индивидуальное проектирование Безопасность жизнедеятельности Физическая культура Основы бережливого производства Психология общения</p> <p>ПМ.01 Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи</p> <p>МДК.01.01 Обеспечение безопасной окружающей среды в медицинской организации</p> <p>ПМ.02 Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала</p> <p>МДК.02.01 Документирование и контроль в профессиональной деятельности медицинской сестры</p> <p>ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</p> <p>МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды</p> <p>МДК.03.02 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи</p> <p>ПМ.04 Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях</p> <p>МДК.04.01 Общий уход за пациентами</p> <p>МДК.04.02 Сестринский уход и реабилитация пациентов терапевтического профиля разных возрастных групп</p> <p>МДК.04.03 Сестринский уход за пациентами хирургического профиля</p> <p>ПМ.05 Оказание медицинской помощи в экстренной форме</p> <p>МДК.05.01 Участие медицинской сестры в</p>

		оказании медицинской помощи в экстренной форме
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Литература История Обществознание География Математика Основы безопасности жизнедеятельности Индивидуальное проектирование История России Безопасность жизнедеятельности Физическая культура Правовое обеспечение профессиональной деятельности и антикоррупционного поведения ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды МДК.03.02 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи ПМ.04 Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях МДК.04.01 Общий уход за пациентами МДК.04.02 Сестринский уход и реабилитация пациентов терапевтического профиля разных возрастных групп МДК.04.03 Сестринский уход за пациентами хирургического профиля
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обществознание Физическая культура Основы безопасности жизнедеятельности Индивидуальное проектирование Безопасность жизнедеятельности Физическая культура Анатомия и физиология человека Основы патологии ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды МДК.03.02 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи ПМ.04 Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения

		<p>за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях</p> <p>МДК.04.01 Общий уход за пациентами</p> <p>МДК.04.02 Сестринский уход и реабилитация пациентов терапевтического профиля разных возрастных групп</p> <p>МДК.04.03 Сестринский уход за пациентами хирургического профиля</p> <p>ПМ.05 Оказание медицинской помощи в экстренной форме</p> <p>МДК.05.01 Участие медицинской сестры в оказании медицинской помощи в экстренной форме</p>
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни	<p>Иностранный язык в профессиональной деятельности</p> <p>Физическая культура</p> <p>Анатомия и физиология человека</p> <p>Основы патологии</p> <p>Основы латинского языка с медицинской терминологией</p> <p>Генетика с основами медицинской генетики</p> <p>Основы микробиологии и иммунологии</p> <p>Психология общения</p> <p>ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</p> <p>МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды</p> <p>МДК.03.02 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи</p>
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	<p>Анатомия и физиология человека</p> <p>Основы патологии</p> <p>Основы латинского языка с медицинской терминологией</p> <p>Генетика с основами медицинской генетики</p> <p>Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях</p> <p>МДК.04.01 Общий уход за пациентами</p> <p>МДК.04.02 Сестринский уход и реабилитация пациентов терапевтического профиля разных возрастных групп</p> <p>МДК.04.03 Сестринский уход за пациентами хирургического профиля</p>

### Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	

	физической подготовленности	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни	принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	порядок медицинской реабилитации	выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации	проведения мероприятий медицинской реабилитации

### 3. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код компетенции
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6
Раздел 2. Методико-практические занятия	Тема 2.1. Методика овладения двигательными действиями, умениями и навыками, развитие нравственно-эмоциональных качеств. Тема 2.2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной, гигиенической и тренировочной направленностью. Тема 2.3. Методы самоконтроля, состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы). Тема 2.4. Обучение методике проведения учебно-тренировочного занятия, подвижных игр и эстафет.	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.	Тема 3.1. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Построение схем самостоятельных занятий. Тема 3.2. Развитие общей и скоростной выносливости. Тема 3.3. Развитие координационных способностей, быстроты. Тема 3.4. Развитие гибкости.	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6
Раздел 4. Контрольные занятия.	Тема 4.1. Контрольное испытание в беге на 100 м и прыжке в длину с места. Тема 4.2. Контрольные испытания в беге на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Тема 4.3. Контрольные испытания в определении силы.	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6

### 4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)



Наименование раздела дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интерактивные	
		лекции	практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	-		2	ЛТ	ЛД ПЗ	Пр.
Раздел 2. Методико-практические занятия	38	-	38		38	-	ПЗ	Пр.
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	40	-	40		40	-	ПЗ	Пр.
Раздел 4. Контрольные занятия	30	-	30		30	-	ПЗ	Пр.
<i>Зачет, диф. зачет</i>	-	-	-		-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>	<b>110</b>	<b>2</b>	<b>108</b>		<b>110</b>	-	-	-

#### 4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

<b>ЛТ</b>	традиционная лекция
<b>ЛД</b>	лекция-дискуссия
<b>ПЗ</b>	практическое занятие

#### 4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

<b>Пр.</b>	оценка освоения практических навыков (умений, владений)
------------	---

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с.

### Дополнительная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - URL:- <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.
2. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.] – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - URL:- <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.

### Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных

1. Официальный сайт научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU» URL: <https://elibrary.ru/>
2. Официальный сайт Национальной электронной библиотеки (НЭБ) URL:<http://нэб.рф/>
3. База данных международного индекса научного цитирования WEB OF SCIENCE. URL: <http://www.webofscience.com/>
4. Федеральная электронная медицинская библиотека URL: <http://www.femb.ru>
5. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. База данных международного индекса научного цитирования «Scopus» URL: <https://www.scopus.com/home.uri>
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов URL:<http://www.fcior.edu.ru>
8. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов URL:<http://www.school-collection.edu.ru>

### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1	Спортивный зал Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69	Спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, лыжные палки, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи).	
2	Лыжная база (лыжехранилище) Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69	Спортивное оборудование: лыжи, лыжные палки, спортивные ботинки.	
3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69	Спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные баскетбольные стойки).	
4	Стрелковый тир Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 65б	Спортивное оборудование: винтовка, мишени	
5	Библиотека Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69	Дополнительная литература по дисциплине	Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, операционная система -

	<p>Читальный зал с выходом в сеть Интернет №22          Российская Федерация, 305029,          г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69</p>	<p>Оборудование: персональные компьютеры – 13,          дополнительная литература по дисциплине.</p>	<p>Microsoft Win Pro 7,          антивирус – Kaspersky          Endpoint Security. Обеспечен          доступ к сети Интернет и в          электронную          информационную среду          организации</p>
--	---	--	--

## 7. Оценочные средства

### Примерная тематика рефератов:

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях:
  - сердечно-сосудистой системы;
  - опорно-двигательного аппарата;
  - дыхательной системы;
  - черепно-мозговых травмах;
  - органов пищеварения;
  - органов выделения;
  - гинекологических заболеваниях;
  - центральной и периферической нервной системы;
  - глазных заболеваниях.
2. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Физическая культура в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
6. Морфо-функциональные изменения организма человека под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Восстановление.
9. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
10. Физические качества и их основные характеристики.
11. Стороны (элементы) спортивной тренировки.
12. Основы методики развития выносливости.
13. Основы методики развития быстроты.
14. Основы методики развития силы.
15. Основы методики развития гибкости.
16. Основы методики развития ловкости.
17. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Структура и методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
20. Спорт как компонент физической культуры.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Содержание профессионально - прикладной физической подготовки и факторы его определяющие.
23. Периодизация спортивной тренировки. «Спортивная форма».
24. Цель, задачи и формы организации физического воспитания школьников.
25. Особенности самостоятельных занятий женщин..
26. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
27. Влияние внутренних и внешних факторов на организм и жизнедеятельность человека.
28. Работоспособность студентов и средства ее оптимизации.
29. Методика закаливания организма человека.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.

- 31.Классификация видов спорта.
- 32.Методы спортивной тренировки.
- 33.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
- 34.Олимпийские игры Древней Греции.
- 35.Современные Олимпийские игры.
- 36.Методика проведения подвижных игр и эстафеты со школьниками.
- 37.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
- 38.Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
- 39.Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 40.Сущность, основные компоненты и функции физической культуры.
- 41.Двигательная деятельность и действие. Двигательные умения и навыки, механизмы их образования.
- 42.Возрастные особенности развития физических качеств.
- 43.Физические упражнения: сущность и классификация.
- 44.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 45.Двигательная реабилитация как компонент физической культуры.
- 46.Физическая рекреация как компонент физической культуры.
- 47.Мотивы, формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 48.Организм человека, как единая саморазвивающаяся система.
- 49.Природные, социальные, производственные и экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность. Профилактика негативных последствий средствами физической культуры.
- 50.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОЙ ЧАСТИ ЗАЧЕТА, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

### **Раздел 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ**

- Сформулировать задачи физической культуры с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

#### **ТВОРЧЕСКОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:**

Создать и защитить комплекс упражнений прикладной физической культуры с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

### **Раздел 2. Методико-практические занятия.**

#### **ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ**

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

## **БАНК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ДЛЯ ЗАЧЕТА, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.**

### **Оценка физического развития и функционального состояния организма:**

**1. Индекс массы тела** (англ. *body mass index (BMI)*, ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:

- m — масса тела в килограммах

- h — рост в метрах,

и измеряется в кг/м<sup>2</sup>.

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$$

<b>Индекс массы тела</b>	<b>Соответствие между массой человека и его ростом</b>
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)



2. Определение крепости телосложения по **индексу Пинье**  
 Крепость телосложения определите по **индексу Пинье**:  

$$\text{Индекс Пинье} = \text{Рост, см} - (\text{Масса тела, кг} + \text{ОГК, см})$$
  
 Чем меньше цифры индекса, тем организм считается крепче

#### ОЦЕНКА КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Индекс Пинье	Тип телосложения
Менее 10	Крепкое
10-20	Нормальное
21-25	Среднее
26-35	Слабое
Более 36	Очень слабое

**3. Индекс Робинсона (ИР).** Используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Индекс Робинсона характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом. Низкая оценка **индекса Робинсона** свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс Робинсона рассчитывают по формуле:

$$\text{ИР} = \text{САД} \cdot \text{ЧСС} / 100,$$

где: САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд.в мин).

Оценка состояния	Индекс Робинсона
<b>Отличное</b> Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в отличной форме	69 и менее
<b>Хорошее</b> Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в норме	70 – 84
<b>Среднее</b> Можно говорить о недостаточности функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	85 – 94
<b>Плохое</b> Есть признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.	95 – 110

<b>Очень плохое</b> Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы нарушена	111 и больше
--	--------------

#### **4. Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге)**

**Необходимое оборудование:** секундомер, (носовой зажим).

**Порядок проведения обследования.** Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

**Порядок обработки результатов обследования.** По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек — неудовлетворительно;
- 40-49 сек — удовлетворительно;
- свыше 50 сек — хорошо.

ПР у здоровых людей не должен превышать 1.2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

#### **5. Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генча)**

**Необходимое оборудование:** секундомер, (носовой зажим). Порядок проведения обследования.

**Проба с задержкой дыхания на выдохе проводится следующим образом.** До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

**Порядок обработки результатов обследования.** По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 34 сек — неудовлетворительно;
- 35-39 сек — удовлетворительно;
- свыше 40 сек — хорошо.

ПР у здоровых людей не должен превышать 1.2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

**6. Индекс Руфье.** После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

**7. Индекс Скибинского** позволяет в определенной мере оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. Он равен

ЖЕЛ (мл) x время задержанного дыхания на вдохе (сек.)

ЧСС (уд.в мин.)

Оценка состояния	Индекс Скибинского
<b>Отличное</b> Функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в отличной форме	больше 60
<b>Хорошее</b> Функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в норме	30 – 60
<b>Среднее</b> Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях органов дыхания и кровообращения.	10 – 30
<b>Плохое</b> Функциональные возможности органов дыхания и кровообращения слабые. Снижена устойчивость к гипоксии.	5 – 10
<b>Очень плохое</b> Функциональные возможности органов дыхания и кровообращения крайне слабые!	Меньше 5

### Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия

#### ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).

- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

### **Тестирование (баскетбол):**

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий.

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий.

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

### **Тестирование (волейбол):**

1. Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач.

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач.

2. Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач.

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач.

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

### Лыжная подготовка

#### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
- Рассказать о первой помощи при обморожениях.

#### Контрольные задания

##### Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

##### Тесты:

Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

### Раздел 4. Контрольные занятия.

#### Лёгкая атлетика

#### ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

#### Контрольные нормативы:

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м

	<b>в длину с разбега</b>						
<b>8.</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

### **Тестирование состояния физической подготовленности.**

Тест на развитие силовых качеств:

#### **1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши):**

12 раз – «отлично»;

9 раз – «хорошо»;

6 раз – «удовлетворительно»;

менее 6 – «неудовлетворительно».

#### **2. Подтягивание на низкой перекладине (девушки):**

18 раз – «отлично»;

13 раз – «хорошо»;

9 раз – «удовлетворительно»;

менее 9 – «неудовлетворительно».

#### **Прыжки через гимнастическую скакалку (1минута):**

ЮНОШИ: «5» -140;

«4» - 130;

«3» - 120.

ДЕВУШКИ: «5» - 135;

«4» - 125;

«3» - 115.

#### **Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:**

ЮНОШИ: «5» - 55 раз;

«4» - 50 раз;

«3» - менее 45 раз.

ДЕВУШКИ: «5» - 50 раз;

«4» - 40 раз;

«3» - менее 35 раз.

#### **Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа**

ЮНОШИ: «5» - 30раз;

«4» - 25раз;

«3» - 20раз.

**Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки.**

ДЕВУШКИ: «5» - 12раз;

«4» - 10раз;

«3» - 8раз.

**Развитие гибкости(наклон вперед из положения стоя), (см):**

ЮНОШИ:«5» - 15 и выше;

«4» - 9-12;

«3» - 5 и ниже.

ДЕВУШКИ: «5» - 20 и выше;

«4» - 12-14;

«3» - 7 и ниже.

**Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):**

- в покое:

1. 60 ударов в минуту – норма;
2. 45-55 – хорошая тренированность организма;
3. 65 и выше – пониженная тренированность организма.