Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: СГ.04. Физическая культура
для специальности: 31.02.06 Стоматология профилактическая

Екатеринбург, 2024

Одобрена на заседании
Цикловой методической комиссии
социально-гуманитарных и
общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 5 от 10 января 2024 г.

Председатель _____ Крючкова Т.С.

Разработана на основе федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования
по специальности
31.02.06 Стоматология профилактическая ,
утвержденного Приказом Минпросвещения
России от 06 июля 2022 г. № 530.

Заместитель директора по учебной работе
_____ Макарова М.Н.
18 января 2024 г.

Автор: Бурилина Н.С. - преподаватель МК УрГУПС

Рецензент: Крючкова Т.С. - преподаватель первой квалификационной категории, председатель цикловой методической комиссии социально-гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин МК УрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА……..……. 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……..... 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 13

4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ …… 16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО, составлена по учебному плану 2024 года по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина СГ.04. Физическая культура относится к социально-гуманитарному учебному циклу основной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь:*

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать:*

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка (всего), **в том числе по вариативу**	**122** **0**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**110**
в том числе:	
практические и (или) лабораторные занятия	100
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
активные, интерактивные формы занятий	100
Промежуточная аттестация в форме **Зачета (3, 5/1,3 семестр)** **Дифференцированного зачета (4,6/2,4 семестр)**	12

Всего вариативных часов – 0

2.2 Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения** Формируемые компетенции
		Всего	активные, интерактивные формы обучения*	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**6**	**0**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	*Теоретическое занятие* Содержание учебного материала:	4		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры			ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		**26**	**22**	
Тема 2.1. Совершенствование	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках Освоение навыков техники прыжка в длину с разбега.	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	6	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		**22**	**18**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	2	ОК 04 ОК 08

Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	*Практическое занятие* Содержание учебного материала: Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	6	6	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		**28**	**24**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	4	ОК 04 ОК 08

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
Раздел 5. Гимнастика		**22**	**10**	
Тема 5.1. Строевые приемы	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	2	2	ОК 04 ОК 08

	Отработка строевых приёмов			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	2	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	*Теоретическое занятие* Содержание учебного материала:	2	2	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	Практическое занятие Содержание учебного материала	2		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями			
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	2	2	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок . Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	*Теоретическое занятие* Содержание учебного материала	2	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	Практическое занятие Содержание учебного материала	6		

	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике Контроль комбинации на бревне, брусьях Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**22**	**18**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики			
Тема 6.2. Подачи	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Отработка подач			
Тема 6.3. Нападающий удар	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	4	4	ОК 04 ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	*Практическое занятие* Содержание учебного материала	6	6	ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону . Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**6**	**6**	
Тема.7.1. Сущность и	*Теоретическое занятие* Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
	Практическое занятие Содержание учебного материала	4	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств			
	Зачет 3,5/1,3 семестр	4		
	Дифференцированный зачет 4,6/2,4 семестр	8		
	Теоретические занятия	**10**		
	Практические занятия	**100**		
	Промежуточная аттестация	**12**		
	Всего	**122**	**100***	

*Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно-тематическом плане преподавателя.

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина реализуется в спортивном зале и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащение спортивного зала:

Спортивное оборудование:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (мостик гимнастический пружинный прямой, перекладина, конь гимнастический, козел гимнастический прыжковый переменной высоты); маты гимнастические; канат для перетягивания;

– скакалки, палки гимнастические, медицинбол, мячи для метания, гантели (разные);

– секундомеры; весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные;

Технические средства обучения:

– компьютер с лицензионным программным обеспечением;

– музыкальный центр.

Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- Футбольное поле с искусственным покрытием (110,0 м х 72,40 м, игровая зона 10,5 м х 68,0 м)
- Ворота для футбола – 2 шт.
- Беговая дорожка с разметкой 4 х 400 м
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Хоккейная коробка с воротами 1378кв. м.
- Эллинг для хранения лодок (лодка Дракон), байдарки - К-1(одиночка), К-2, (двойка), каноэ - С-1 (одиночка), весла для гребли, шт., лодка с мотором – 1шт.), лодка – 1 шт., рулевое весло – 1 шт.
- Площадка уличных силовых тренажеров с возможностью использования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 290 кв.м, (тренажер с навесом – 14 шт.)

– Площадка ГТО 376,5 кв. м (турник -5 шт., гимнастическая скамья с упорами – 4 шт.. брусья параллельные двойные – 1 шт, оборудование спортивно-развивающее – 1 шт., стенд информационный – 2 шт.)
– Полоса препятствий 780 кв. м

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная учебная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984
2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295940
4. Собянин Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 221, [1] с. : ил. – (Среднее профессиональное образование)

Дополнительная

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/221195
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295964
3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986

Учебно-методическая литература для самостоятельной работы:

1. Бурилина Н. С. Методические рекомендации по проведению практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Развитие основных двигательных качеств на занятиях физической культурой / Екатеринбург: МК УрГУПС , 2021 – 33 с.

3.3. Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональной базы данных

Перечень электронных ресурсов Интернет:

- САБ ИРБИС «Издательско-библиотечный комплекс/Электронная библиотека» http://biblioserver.usurt.ru/

- ЭБС издательства «ГЭОТАР-Медиа» http://www.medcollegelib.ru

- Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

- Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

- Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

Профессиональные базы данных: не используются.

Программное обеспечение: не предусмотрено.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь:* – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать:* – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. –	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
3	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
4	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения « лёжа на спине» (кол. раз)	60	50	40	30	20					
7	Метание набивного мяча (1 кг) на дальность (см)	520	490	445	400	350	810	720	690	630	560
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В специальную медицинскую группу, приказом директора по колледжу, зачисляются студенты, отнесенные туда по данным медицинского обследования.

Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на решение всех задач, стоящих перед предметом «Физическая культура». Кроме того, практические занятия должны обеспечивать устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений заболеваний.

Оздоровительная направленность физического воспитания в специальной медицинской группе обеспечивается индивидуальным подходом, четкой организацией и методикой проведения занятий.

Практические занятия студентов в специальной медицинской группе строятся с учетом их физического и функционального уровня, исходя из главной задачи физического воспитания данной группы – оздоровления путем физического совершенствования. Основной принцип построения практического материала – постепенное развитие и совершенствование физических качеств, которое должно осуществляться в строгом порядке, так же как и обучение, двигательным навыкам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп посещают занятия вместе со студентами основной медицинской группы.

2. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют все тесты (при отсутствии рекомендаций в ограничении) с оценкой на балл выше.

3. Студенты специальной медицинской группы сдают все тесты с целью определения их физической подготовленности, но в качестве критерия оценки применяется величина прироста результата по сравнению с исходным.

4. Студенты специальной медицинской группы обязаны посетить 100% занятий по физическому воспитанию (за исключением случаев освобождения от занятий вследствие заболевания) активно работая на них.

3. Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием основанием для получения зачета, является написание реферата на тему: «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».

Приложение 2

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
	Бег 60 м (сек.)	2 4 6	10,0 9,6 9,5	10,5 10,4 10,3	11,5 11,0 10,9
	Бег 6 мин. (м)	2 4 6	1200 1250 1300	1150 1200 1250	1100 1150 1200
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	175 180 185	160 170 175	150 160 165
4	Прыжки со скалкой (раз/мин)	2 4 6	135 140 145	125 130 135	120 125 130
5	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	2 4 6	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	2 4 6	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

Приложение 3

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 60 м (сек.)	2 4 6	8,5 8,0 7,8	8,7 8,5 8,0	9,0 8,7 8,5
2	Бег 1000 м (мин.)	2 4 6	3,25 3,20 3,17	3,30 3,25 3,20	3,35 3,30 3,25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
4	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	2 4 6	75 80 85	70 75 80	65 70 75
5	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/мин)	2 4 6	35 40 45	30 35 40	25 30 35
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	2 4 6	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	2 4 6	12 14 16	10 12 14	8 10 12