

**Министерство здравоохранения Ставропольского края
ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело

(на базе основного общего образования)

Ставрополь, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.07 Стоматологическое дело и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППСЗ по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

Разработчик:

Татаринцева Л.А. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

РАСМОТРЕННО:

На заседании ЦМК физической культуры

Протокол № 5 от 15.01.2025 г.

Председатель ЦМК физической культуры _____ Татаринцева Л.А.

Рецензенты:

1. Кобзев М.В. – преподаватель высшей категории ГБПОУ СК «Ставропольский колледж связи»
2. Мурзина И.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 31.02.07 Стоматологическое дело.

1.2 Цели и планируемые освоения дисциплины результаты задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитие ОК и ПК
(ОК указывают из нового макета ФГОС СПО 2022 год, по профессии, специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства и трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями. а) базовые логические действия -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификация и обобщение; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях -вносить коррективы в деятельность, оценивать в соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) -владеть современными технологиями укрепления и сохранения, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья; умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
---	--	--

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: -владеть навыками учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно- следственные связи и актуализировать задачу. Выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -способность их использования в познавательной и социальной практике.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО)
---	--	---

	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способности понимать мир с позиции другого человека;	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	---

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию В части физического воспитания: -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ; -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы ,быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
---	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т.ч.	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	-
в т.ч.	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
Индивидуальный проект (да/нет)	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Методико- практические занятия				
Тема 1. Подбор, составление и проведение физических упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой.	Общая физическая подготовка (ОФП) - тестирование - Прыжок в длину с места; - Подтягивание на перекладине: высокая –юноши, низкая (120см)- девушки - Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		2	ОК 01, ОК04, ОК08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Легкая атлетика			20	ОК 01, ОК04, ОК08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкого, среднего и высокого старта).		
	2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)		
	Практические занятия		8	
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. (30, 60 м.)	4		
3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, разбег, финиш) 500 м- девушки, 1000- юноши		
	2. 3	Обучение техники бега на выносливость (тест Купера) Овладение техникой тройного прыжка в длину с места Повышение уровня ОФП.		

	Практические занятия		12	ОК 01, ОК04, ОК08
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	
	2.	Овладение техникой тройного прыжка в длину с места	4	
	3	Овладение техникой бега на выносливость	4	
Баскетбол			8	
Тема 2.3. Обучение техники перемещений, передачи мяча на месте и в движении, приемы тактики защиты и нападения	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, передачи мяча двумя и одной рукой на месте и в движении.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.		
	3.	Обучение технике броска по кольцу со штрафной линии.		
	Практическое занятие		8	ОК 01, ОК04, ОК08
	1.	Овладение техникой перемещений, остановки, стойки игрока, повороты, передачи мяча двумя и одной рукой на месте и в движении.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	3.	Обучение технике броска по кольцу со штрафной линии.	2	
Волейбол			20	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом, обучение техники нижней подачи мяча и приема после нее	Содержание			
	1.	Выполнения техники перемещения, стоек, верхней передачи мяча двумя руками сверху		
	2.	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку (на месте)		
	3.	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку (в движении)		
	4.	Передача мяча в парах через сетку на результат.		
	5.	Обучение техники прямой нижней подачи.		
	6.	Техника приемов мяча сверху, снизу.		
	7	Нижняя прямая подача через сетку на результат.		

	8	Прием мяча сверху на результат		ОК 01, ОК04, ОК08
	9	Прием мяча снизу на результат		
	10	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие		20	
	1.	Выполнения техники перемещения, стоек, верхней передачи мяча двумя руками сверху	2	
	2.	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку (на месте)	2	
	3.	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку (в движении)	2	
	4.	Передача мяча в парах через сетку на результат.	2	
	5.	Обучение техники прямой нижней подачи.	2	
	6.	Техника приемов мяча сверху, снизу.	2	
	7	Нижняя прямая подача через сетку на результат.	2	
	8	Прием мяча сверху на результат	2	
	9	Прием мяча снизу на результат	2	
	10	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	
Атлетическая гимнастика			12	
2.5 Основные виды атлетической гимнастики	Содержание			
	1.	Прыжки на г/ скакалке на двух ногах (30 сек) - контрольный норматив		
	2.	Приседание на одной ноге « пистолет» - контрольный норматив		
	3.	Подъем ног в висе - контрольный норматив		
	4.	Упражнение на гибкость -контрольный норматив		
	5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -контрольный норматив		
	6.	Прыжки на г\ скакалке попеременно «бег на месте» (30 сек) - контрольный норматив.		
	Практическое занятие			ОК 01, ОК04, ОК08
	1.	Прыжки на г/ скакалке на двух ногах (30 сек)- контрольный норматив	2	
	2.	Приседание на одной ноге « пистолет»- контрольный норматив	2	
	3.	Подъем ног в висе- контрольный норматив	2	

	4.	Упражнение на гибкость -контрольный норматив	2	
	5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -контрольный норматив	2	
	6.	Прыжки на г\ скакалке попеременно «бег на месте» (30 сек) - контрольный норматив.	2	
Туризм			8	
Тема 2.6. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		
	2.	Техника безопасности в туристическом походе		
	3.	Ориентирование по карте и по местным предметам		
	4.	Ядовитые растения Ставропольского края.		
	Практические занятия			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.	2	ОК 01, ОК04, ОК08
	2.	Техника безопасности в туристическом походе	2	
	3.	Ориентирование по карте и по местным предметам	2	
	4.	Ядовитые растения Ставропольского края.	2	

Для характеристики уровня усвоения 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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрено наличие спортивных объектов.

Спортивный зал

Специализированная мебель и системы хранения:

футбольное поле, площадки: волейбольные и баскетбольные и для ОФП:

перекладина - 8 шт.;

шведская лестница - 5 шт.; гимнастические брусья - 2 шт.; наклонная доска для пресса - 2 шт.; рукоход - 2 шт.

боди-бары (вес 1кг, 3кг, 6 кг.) – 30 шт.;

ленточные резиновые эспандеры 25 шт.;

степ-платформы – 20 шт.;

гимнастические гантели (вес 1кг, 3кг, 5кг) – 60 шт.;

волейбольные, баскетбольные, футбольные и набивные мячи (вес 2кг) – 45 шт.;

эспандеры кистевые – 30 шт.;

по лечебной физкультуре тренажеры: тренажер «Гребля» - 1 шт.;

тренажер «Универсал» - 1 шт.;

велотренажер магнитный 1 шт.;

виброплатформа,

Мостик гимнастический подкидной – 1шт.;

скамейки гимнастические 10 – шт.;

стенка шведская – 5 секций;

стойка волейбольная пристеночная – 1 шт.;

сетка волейбольная – 1 шт.;

столы для армрестлинга и настольного тенниса – 2 шт.;

дартс – 5шт.;

наборы для бадминтона – 10шт.

Демонстрационные учебно-наглядные пособия:

плакат «Выполнение нагрузки для спины» - 1 шт.;

плакат «Выполнение нагрузки для пресса» - 1 шт.;

плакат «Общеукрепляющая гимнастика» - 3 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы создан библиотечный фонд.

Основные электронные издания:

- Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо/ А.А. Безбородов.- Санкт-Петербург: Лань, 2022.-92с.-ISBN 978-5-8114-8344-0- Текст: электронный // Лань : электронно- библиотечная система –URL

<https://elanook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022- Режим доступа: для авториз. пользователей.

-Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо/ А .В. Журин- Санкт- Петербург: Лань, 2021. - 56с -ISBN 978-5-8114-5849-3/- Текст: Электронный // Лань: электронно библиотечная система –URL: <https://elanook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022- Режим доступа: для авториз. пользователей.

- Калуп С.С. Основы врачебного контроля. Лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо/ С.С. Калуп. .- 2-е изд.стер.- Санкт-Петербург: Лань, 2022.- 56с.-ISBN 978-5-8114-8344-0- Текст: электронный // Лань : электронно- библиотечная система –URL: <https://elanook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022- Режим доступа: для авториз. пользователей.

- Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо/ Л.Т. Орлова, А.Ю.Марков. - 2-е изд.стер.- Санкт-Петербург: Лань, 2022.- 40с. -ISBN 978-5-8114-7886-6.- Текст: электронный // Лань : электронно- библиотечная система –URL: <https://elanook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022- Режим доступа: для авториз. пользователей.

- 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.- 64с. –ISBN 978-5-8114-7201-7.- Текст: электронный // Лань : электронно- библиотечная система –URL: <https://elanook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

- Бардамов Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо/ Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева.- Санкт-Петербург: Лань, 2022.- 144с. –ISBN 978-5-507-44133-4- Текст: электронный // Лань : электронно- библиотечная система –URL: <https://elanook.com/book/276638> (дата обращения: 13.01.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направление на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая / профессиональная компетенция	Раздел/ тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита доклада- презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Тематический план учебной дисциплины «**Физическая культура**»
по специальности: 31.02.07 «Стоматологическое дело»
(база основное общее образование)

№ занятия	Разделы и темы	Часы
1 семестр		
ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 часа
Легкая атлетика (10 часов)		
2	Бег на короткие дистанции 30 м.	2 часа
3	Челночный бег 3 х 10 м.	2 часа
4	Бег на длинные дистанции, 500м	2 часа
5	Обучение техники тройного прыжка в длину с места	2 часа
6	Техника тройного прыжка в длину с места, на результат	2 часа
Туризм (4 часа)		
7	Организация и подготовка похода	2 часа
8	Техника безопасности в походе	2 часа
Баскетбол (8 часов)		
9	Ведение, ловля и передача мяча на месте и в движении	2 часа
10	Техника ведения мяча –контрольный норматив	2 часа
11	Техника выполнения штрафного броска -контрольный норматив	2 часа
12	Баскетбол (учебная игра) – контрольный норматив	2 часа
Атлетическая гимнастика (6 часов)		
13	Прыжки на г/ скакалке на двух ногах (30 сек) - контрольный норматив	2 часа
14	Приседание на одной ноге « пистолет» - контрольный норматив	2 часа
15	Подъем ног в висе - контрольный норматив	2 часа
	ИТОГО	30 часов
2 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 часа
Волейбол (20 часов)		
2	Техники верхней передачи мяча	2 часа
3	Передачи мяча в парах на месте, в движении через сетку	2 часа
4	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, в движении	2 часа
5	Передачи мяча в парах через сетку на результат	2 часа
6	Техника прямой нижней подачи	2 часа

7	Техника приемов мяча сверху, снизу, подача мяча через сетку	2 часа
8	Подача мяча через сетку на результат	2 часа
9	Прием мяча сверху на результат	2 часа
10	Прием мяча снизу на результат	2 часа
11	Учебная игра	2 часа
Атлетическая гимнастика (6 часов)		
12	Упражнение на гибкость -контрольный норматив	2 часа
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -контрольный норматив	2 часа
14	-Прыжки на г\ скакалке попеременно «бег на месте» (30сек)- контрольный норматив	2 часа
Туризм (4 часа)		
15	Организация походов, техника безопасности в походе : « Ядовитые растения Ставропольского края»	2 часа
16	Ориентирование по местным признакам	2 часа
Легкая атлетика (10 часов)		
17	Бег на короткие дистанции 60 м.	2 часа
18	Челночный бег 3 х 10 м.	2 часа
19	Бег на выносливость (тест Купера) на результат	2 часа
20	Тройной прыжок в длину с места на результат	2 часа
21	Бег на длинные дистанции на результат: девушки-500м; юноши – 1000м	2 часа
ИТОГО		42 часа
ВСЕГО		72 часа

Контрольные тестовые упражнения для оценки физического развития студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Виды упражнений		пол	оценки		
			1 курс		
			3	4	5
Бег: 30 м. 60 м. Челночный бег 3x10 м. Бег: 500м. Бег:1000м. . Кросс: 2000м. 3000М. Прыжки в длину: с места (см) Тройной прыжок в длину с места		Ю	5,2	4,8	4,6
		Д	6,2	5,8	5,2
		Ю	9,0	8,8	8,4
		Д	11,2	10,8	10,6
		Ю	8,5	8,0	7,2
		Д	9,0	8,5	8,0
		Д	2.15	2.05	1.55
		Д	4.00	3.35	3.20
Приседание на одной ноге(кол-во раз) Прыжки на скакалке в теч.30 сек.(кол-во раз) Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подъем туловища в положении лежа на спине в теч.1 мин(кол-во раз)		Д	Бег на выносливость без учета времени		
		Ю			
		Ю	200	205	215
		Д	150	170	185
		Ю	590/600	630/650	680/700
		Д	4	7	10
		Ю	30	40	50
		Д	30	50	65
		Ю	8	10	13
		Д	5/7	8/12	13/15
		Д	20	25	30
		Ю	5/7	8/12	12/15

		Д Ю Д	35 25	45 35	50 40
	В висе: ю-поднимание прямых ног до угла 45 градусов; д- подтягивание ног к груди в группировке	Ю Д	5 5	7 8	9 10
	Упражнение на гибкость – наклоны на гим.скамейке	Д Ю	+6 +7	+8 +9	+13 +16
	Волейбол: -техника приема мяча над собой	Ю Д	8 5	10 8	12 10
	-техника передачи мяча на точность в квадрат (10 передач)	Ю Д	3 3	6 6	8 8
	-техника передачи мяча через сетку в паре -смешанная передача (верх,низ)	Ю Д Ю	5 3 2	8 5 3	10 8 5
	-техника подачи мяча через сетку -учебная игра	Д	2	3	5

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы (юноши, девушки)**

№№ пп	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки	Виды упражнений	оценки					
					«5»		«4»		«3»	
					д	ю	д	ю	д	ю
1.	Заболевания органов дыхания	1.Прыжок в длину с места 2.Наклон вперед 3.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз) 4.Сгибание и разгибание в упоре лежа (ю-от пола, д-от гим.скамейки) в течение 30 сек.	Дальность, Прирост результата, глубина наклона, количество попаданий	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	220	150	200	130	180
2.	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы	1.Прыжок в длину с места 2.Наклон вперед 3.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз) 4. Верхний прием и передача в/б мяча над собой	Дальность, Прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд (кол-во раз)	25	25	20	20	15	15
3.	Ожирение, сахарный диабет(начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2.Плавание с умеренной интенсивностью 3.Плавание 25 м. на скорость 4.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз) 5. Наклон вперед	Количество раз, расстояние преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий.Глубина наклона	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю-на полу, д-на гим.скамейке) (кол-во раз)	10	12	8	10	3	6
4.	Заболевания желудочно-кишечного тракта	1.Наклон вперед. 2.Плавание с умеренной интенсивностью 3.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз) 4.Верхний прием и передача в/б мяча (10 раз)	Глубина наклона Рассотяние преодолеваемое до первой остановки Кол-во попаданий Кол-во раз	Наклон вперед (см)	+15	+10	+8	+6	+3	+3

5.	Адиексит(девушки), пиелонефрит	1.Наклон вперед. 2.Бег с умеренной интенсивностью 3.Штравной бросок б/б мяча (10 раз) 4.Верхний прием и передача в/б мяча (10 раз)	Глубина наклона Рассотяние преодолеваемое до первой остановки Кол-во попаданий Кол-во раз	Бег с умеренной интенсивностью (без учета времени)(м.)	1000	1000	500	500	300	300
6.	Миопия слабой,средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед. 2.Плавание с умеренной интенсивностью 3.Штравной бросок б/б мяча (10 раз) 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.	Глубина наклона Рассотяние преодолеваемое до первой остановки Кол-во попаданий Кол-во раз	Плавание с умеренной интенсивностью (без учета времени) (м)	Расстояние преодолеваемое до первой остановки					
7.	Заболевания опорно- двигательного аппарата	1.Плавание 25 м. на скорость 2.Плавание с умеренной интенсивностью 3.Наклон вперед 4.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 5.Верхний прием и передача в/б мяча над собой	Время Расстояние преодолеваемое до первой остановки Глубина наклона Кол-во раз	Плавание 25 м. на скорость (сек)	30	25	50	35	60	45
ПРИМЕЧАНИЕ: 1.В качестве критерия следует применять не сам результат, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой,скоростно-силовой направленности и на выносливость). 2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистания). 3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.				Штравной бросок баскетбольного мяча (10 раз) (кол- во раз)	6	7	3	4	1	2
				Верхний прием и передача в/б мяча над собой (кол-во раз)	7	10	5	8	3	5