Федеральное агентство железнодорожного транспорта
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая

Иркутск 2021

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК ОГСЭ
«07» 06 2021 г.
Протокол № 10
Председатель _____ Д.С. Моисеева

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.06 Стоматология профилактическая
Заместитель директора по УПР
_____ А.В. Рогалева

Разработчик: Макарова В.Н.., преподаватель высшей квалификационной категории МК ЖТ ФГБОУ ВО ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	14
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности среднего профессионального образования 31.02.06 Стоматология профилактическая.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04. направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый профессиональный интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их качество и эффективность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;

самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***264***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***132***
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*130*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***132***
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	*8*
работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	*10*
Подготовка реферата Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности Дневник самоконтроля	*6* *102* *6*
Промежуточная аттестация: ***1, 3 семестры - зачёт*** ***2, 4 семестры - дифференцированный зачет***	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Семестр № занятия	Форми-руемые ОК, ПК	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			**2**			
	1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	I, № 1- т	ОК 1 ОК 2 ОК 8 ПК 3.4	1
Раздел 2. Легкая атлетика			**14**			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание**				ОК 8 ПК 3.4	
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)				2
	Практические занятия		**14**			
	1.	Бег на короткие дистанции.	2	I, № 1-пр		
	2.	Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 2-пр		
	3.	Бег на короткие дистанции.	2	I, № 3-пр		
	4.	Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 4-пр		
	5.	Бег на короткие дистанции.	2	I, № 5-пр		
	6.	Прыжок в длину с места.	2	I, № 6-пр		
	7.	Прыжок в длину с места.	2	I, № 7-пр		
Раздел 3. Гимнастика			**8**			
Тема 3.1. Техника выполнения опорных прыжков. Комплексы общеразвивающих упражнений	**Содержание**				ПК 3.4 ОК8	
	1.	Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Повышение уровня ОФП.				2

(ОРУ)	**Практические занятия**		**8**			
	1.	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	2	I, № 8-пр		
	2.	Опорный прыжок способом «ноги врозь».	2	I, № 9-пр		
	3.	Воспитание физических качеств.	2	I, № 10-пр		
	4.	Повышение уровня ОФП.	2	I, № 11-пр		
Раздел 4. Туризм			**2**			
Тема 4.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	**Содержание**				ОК 2 ОК 8	
	1.	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на воспитание самостоятельности студентов.				2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	I, № 12-пр		
Раздел 5. Лыжная подготовка			**8**			
Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода, подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Содержание**				ОК2 ОК8 ПК3.4	
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» ,«елочкой», «скользящим», «ступающим», и спуска в «основной стойке»,. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.				2
	Практические занятия		**8**			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 13-пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 14-пр		
	3.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой».	2	I, № 15-пр		
	4.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 16-пр		

Раздел 6. Лыжная подготовка			**12**			
Тема 6.1. Техника подъёмов «скользящим», «ступающим» шагом, одновременного бесшажного хода и спуска в «основной стойке».	**Содержание**				ОК2 ОК8 ПК3.4	
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «скользящим», «ступающим» шагом и спуска в «основной стойке». Применение и закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне.				2
	Практические занятия		**12**			
	1.	Подъёмы «скользящим» и «ступающим» шагом, спуск в «основной стойке».	2	II, № 1- пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход.	2	II, № 2- пр		
	3.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Подводящие упражнения.	2	II, № 3- пр		
	4.	Подъём и спуск на учебном склоне. Подводящие упражнения.	2	II, № 4- пр		
	5.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Специальная выносливость.	2	II, № 5- пр		
	6.	Подъём и спуск на учебном склоне. Специальная выносливость.	2	II, № 6- пр		
Раздел 7. Гимнастика			**10**			
Тема 7.1. Техника выполнения опорных прыжков и упражнений на равновесие. Акробатика и техника владения элементами гимнастики.	**Содержание**				ПК3.4 ОК8	
	1.	Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Повышение уровня ОФП. Обучение основным акробатическим элементам. Воспитание координационных способностей. Овладение техникой элементов гимнастики и акробатики. Развитие физических качеств с помощью ОФП и спортивных игр.				2
	Практические занятия		**10**			
	1.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь».	2	II, № 7- пр		
	2.	Основные акробатические элементы.	2	II, № 8- пр		
	3.	Координационные способности.	2	II, № 9- пр		

	4.	Акробатические комбинации.	2	II, № 10- пр		
	5.	Основные технические элементы.	2	II, № 11- пр		
Раздел 8. Туризм			**6**			
Тема 8.1. Организация переправ. Туристские узлы. Совершенствование основ туризма.	**Содержание**				ОК2 ОК6 ПК3.4	
	1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.				2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Способы организации переправ. Туристские узлы.	2	II, № 12- пр		
	2.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности (марш бросок 5 км.).	2	II, № 13 пр		
	3.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности (марш бросок 5 км.).	2	II, № 14- пр		
Раздел 9. Легкая атлетика			**16**			
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	**Содержание**				ОК8 ПК3.4	
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.				2
	Практические занятия		**16**			
	1.	Бег на короткие дистанции. Развитие физических качеств (быстроты).	2	II, № 15- пр		
	2.	Бег на короткие дистанции. Развитие физических качеств (координации).	2	II, № 16- пр		
	3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	II, № 17- пр		
	4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Общие физические упражнения.	2	II, № 18- пр		
	5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	II, № 19- пр		
	6.	ОФП. Совершенствование знаний по правилам судейства.	2	II, № 20- пр		
	7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	II, № 21- пр		

	8.	Общие физические упражнения. Совершенствование знаний по правилам судейства.	2	II, № 22 пр		
Раздел 10. Легкая атлетика			**14**			
Тема 10.1 Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание**				ОК1 ОК8 ПК3.4	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений.				2
	Практические занятия		**14**			
	1.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	III, № 1- пр		
	2.	Бег на средние дистанции	2	III, № 2- пр		
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОФП.	2	III, № 3 пр		
	4.	Бег на средние дистанции	2	III, № 4- пр		
	5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОФП.	2	III, № 5- пр		
	6.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	III, № 6- пр		
	7.	Специальные беговые упражнения.	2	III, № 7- пр		
Раздел 11. Гимнастика			**6**			
Тема 11.1. Основные элементы гимнастики. Воспитание специальной выносливости.	**Содержание**				ОК1 ОК8 ПК3.4	
	1.	Овладение техникой основных элементов гимнастики. Развитие физических качеств с помощью ОФП. Воспитание специальной выносливости.				2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Воспитание специальной выносливости.	2	III, № 8- пр		
	2.	Технические элементы гимнастики.	2	III, № 9- пр		
	3.	Развитие физических качеств с помощью ОФП. Специальная выносливость.	2	III, № 10- пр		
Раздел 12. Туризм			**2**			
Тема 12.1. Организация и	**Содержание**				ОК2	

методика подготовки к туристическому походу.	1.	Организация и подготовка походов. Укладка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на воспитание самостоятельности студентов.			ОК6 ПК3.4	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Установка и свертывание палатки.	2	III, № 11 пр		
Раздел 13. Лыжная подготовка			**6**			
Тема 13.1. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	**Содержание**				ОК2 ОК8 ПК3.4	
	1.	Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом». Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.				2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода на учебном кругу.	2	III, № 12- пр		
	2.	Повороты «переступанием», «плугом».	2	III, № 13- пр		
	3.	Подъёмы и спуски на учебном склоне.	2	III, № 14- пр		
Раздел 14. Лыжная подготовка			**6**			
Тема 14.1 Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	**Содержание**				ОК2 ОК8 ПК3.4	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Совершенствование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.				2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Попеременный двухшажный ход на учебном кругу. Поворот «плугом» со склона средней крутизны.	2	IV, № 1- пр		
	2.	Спуск в «основной стойке», подъем «ёлочкой» на учебном склоне.	2	IV, № 2- пр		
	3.	Контрольные нормативы: 3 км у девушек, 5 км у юношей.	2	IV, № 3- пр		
Раздел 15. Гимнастика			**6**			
Тема 15.1 Совершенствование техники умений и навыков в	**Содержание**				ОК1 ОК8	

гимнастике.	1.	Совершенствование выполнения опорных прыжков. Повышение уровня ОФП.			ПК3.4	2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Повышение уровня ОФП.	2	IV, № 4- пр		
	2.	Контрольное выполнение: опорные прыжки.	2	IV, № 5- пр		
	3.	Опорные прыжки. Контрольные нормативы: тест на силовую подготовленность.	2	IV, № 6- пр		
Раздел 16. Легкая атлетика			**14**			
Тема 16.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Содержание**				ОК1 ОК8 ПК3.4	
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений. Сдача контрольных нормативов: бег 100 метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.				2
	Практические занятия		**14**			
	1.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	IV, № 7- пр		
	2.	Комплекс специальных упражнений.	2	IV, № 8- пр		
	3.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	IV, № 9- пр		
	4.	Бег на короткие дистанции.	2	IV, № 10- пр		
	5.	Бег на средние дистанции.	2	IV, № 11 пр		
	6.	Контрольные нормативы: бег 100 метров на время; 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	IV, № 12- пр		
	7.	Бег на длинные дистанции.	2	IV, № 13- пр		
		Итого практические занятия	**132**			
Самостоятельная работа обучающихся			**132**			
	Содержание					
	1. 2.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы:	10 8			

		гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.				
	3.	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6			
	4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	34			
	5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	18			
	6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	18			
	7.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	18			
	8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	14			
	9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	6			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.
Материально-техническое обеспечение:
Спортивный инвентарь:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru

2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.- [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru

Дополнительные источники:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru

Официальные справочно-библиографические и периодические издания

1. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. – Режим доступа: http: // www.biblioclub.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (Приложение 1, 2), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З 2 - основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, -ответственность за качество своей работы.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и	- организация и планирование собственной деятельности, - обоснование типовых методов и способов выполнения профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

качество.		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-понимание общих целей, -применение навыков командной работы, -использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	- понимание значимости профессионального и личностного развития, - проявление интереса к обучению, -использование знаний в практической деятельности, - определение задач своего профессиональ-ного и личностного развития, - планирование своего обучения.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

Приложение 1

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс
1.	**Баскетбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-
2.	**Волейбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3
	передачи в парах	30:25:15	-
3.	**Гандбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3
	игра в гандбол	-	основные правила игры

Приложение 2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов основной медицинской группы

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.