

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

**Иркутск 2021**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
«07» 06 2021 г.  
Протокол № 70  
Председатель Моисеева Д.С.Моисеева

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 34.02.01  
Сестринское дело  
Заместитель директора по УПР

Рогова А.В. Роголева

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 34.02.01 Сестринское дело.

### 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 34.02.01 Сестринское дело.

### 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. Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	6
работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Подготовка реферата	6
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	146
Дневник самоконтроля	6
<b>Промежуточная аттестация:</b> <b>1, 3, 5 семестры СО - зачёт, 2, 4, 6 семестры СО - дифференцированный зачет (3, 5, 7 семестры ОО – зачёт, 4, 6, 8 семестры ОО - дифференцированный зачет)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Семестр № занятия	Формируемые ОК	Уровень освоения
1	2		3	4	5	6
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>			
	1.	Основы здорового образа жизни.	2	I – CO III - OO № 1- т	ОК 1, ОК 2 ОК 4, ОК 5 ОК 10, ОК 13	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего 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.)			ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			
	1.	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2	I – CO III - OO № 1- пр		
	2.	Бег на короткие дистанции со среднего старта.	2	I – CO III - OO № 2- пр		
	3.	Прыжок в длину с места.	2	I – CO III - OO № 3- пр		
	4.	Специальные и подводящие упражнения.	2	I – CO III - OO № 4- пр		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2

<b>кольцо с места.</b>	здорового образа жизни.				
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Ведение и передачи мяча с места.	2	I – CO III - OO № 5 - пр	
2.	Бросок мяча по кольцу.	2	I – CO III - OO № 6- пр		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 4.1. Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1.	Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста.	2	I – CO III - OO № 7- пр		
<b>Раздел 5. Гандбол</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 5.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, броски по воротам.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Техника передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Техника броска мяча по воротам с места.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Передача и ловля мяча на месте. Бросок мяча по воротам с места.	2	I – CO III - OO № 8- пр	
2.	Передача и ловля мяча на месте. Бросок мяча по воротам с места.	2	I – CO III - OO № 9- пр		
<b>Раздел 6. Туризм</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 6.1. Основы туризма</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Овладение навыками установки и свертывания палатки			OK 2, OK 4 OK 7, OK 11 OK 12, OK 13

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Установка и свертывание палатки	2	I – CO III - OO № 10- пр		
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 7.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение техникой попеременного двухшажного хода. техникой подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			OK 3, OK 11 OK 12, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	I – CO III - OO № 11- пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход.	2	I – CO III - OO № 12- пр		
	3.	Попеременный двухшажный ход.	2	I – CO III - OO № 13- пр		
	4.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	I – CO III - OO № 14- пр		
<b>Раздел 8. Оценка уровня физического развития</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.			OK 2, OK 4 OK 5, OK 8 OK 9, OK 12 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методика оценки и коррекции телосложения. Тестовые упражнения.	2	I – CO III - OO № 15- пр		



<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 9.1. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Техника одновременного бесшажного хода.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II – CO IV - OO № 1- пр	
	2.	Одновременный бесшажный ход, спуска в «основной стойке». Подводящие упражнения на учебном круге.	2	II – CO IV - OO № 2- пр	
	3.	Подъём и спуск на учебном склоне. Подводящие упражнения.	2	II – CO IV - OO № 3- пр	
	4.	Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном круге. Работа на выносливость.	2	II – CO IV - OO № 4- пр	
5.	Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном круге. Работа на выносливость.	2	II – CO IV - OO № 5- пр		
<b>Раздел 10. Баскетбол</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 10.1. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Ведение и передача мяча в движении.	2	II – CO IV - OO № 6 - пр	
2.	Упражнение «ведение-2 шага-бросок».	2	II – CO IV - OO № 7 - пр		
<b>Раздел 11. Волейбол</b>		<b>2</b>			

<b>Тема 11.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста после перемещений.	2	II – CO IV - OO № 8- пр		
<b>Раздел 12. Гандбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 12.1. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Обучение основным тактическим схемам игры в нападении. Ведение гандбольного мяча и броски в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Техника передач и ловли гандбольного мяча в движении. Броски по воротам с места и в движении.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Тактика игры в нападении. Ведение и броски мяча в движении.	2	II – CO IV - OO № 9- пр		
	2.	Воспитание волевых качеств в игре.	2	II – CO IV - OO № 10- пр		
	3.	Перемещение гандболиста. Броски мяча по воротам с места, в движении.	2	II – CO IV - OO № 11- пр		
<b>Раздел 13. Туризм</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 13.1. Основы туризма</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Ориентирование на местности. Воспитание выносливости.			ОК 2, ОК 6 ОК 7, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>			
	1.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 5 км.	2	II – CO IV - OO № 12- пр		

	2.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 5 км.	2	II – CO IV - OO № 13- пр		
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>			
<b>Тема 14.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>			
	1.	Бег на короткие дистанции с высокого старта.	2	II – CO IV - OO № 14- пр		
	2.	Прыжок в длину с места.	2	II – CO IV - OO № 15- пр		
	3.	Специальные и подводящие упражнения.	2	II – CO IV - OO № 16- пр		
	4.	Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	II – CO IV - OO № 17- пр		
	5.	Повышение уровня ОФП.	2	II – CO IV - OO № 18- пр		
	6.	Общие физические упражнения.	2	II – CO IV - OO № 19- пр		
<b>Раздел 15. Оценка уровня физического развития</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 15.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Организация и подготовка походов.			ОК 2, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.				

	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>		
	1.	Методика подготовки к туристическому походу.	2	II – CO IV – OO № 20- пр	
	2.	Подготовка к туристическому походу. Тестовые упражнения.	2	II – CO IV – OO № 21- пр	
<b>Раздел 16. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 16.1 Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			OK 2, OK 4 OK 7, OK 8 OK 9, OK 11 OK 12, OK 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	III – CO V – OO, № 1-пр	
	2.	Общие физические упражнения.	2	III – CO V – OO, № 2-пр	
	3.	Правила судейства в лёгкой атлетике.	2	III – CO V – OO, № 3-пр	
	4.	Бег на средние дистанции.	2	III – CO V – OO, № 4-пр	
<b>Раздел 17. Баскетбол</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 17.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Стойки и перемещение баскетболиста.	2	III – CO V – OO,	

				№ 5-пр		
	2.	Штрафной бросок. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	III – CO V – OO, № 6-пр		
<b>Раздел 18. Волейбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 18.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Нижняя прямая подача и приём после неё.	2	III – CO V – OO, № 7-пр		
<b>Раздел 19. Гандбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 19.1. Тактика игры. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Правила игры в гандбол. Тактика игры.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Основные правила в игре гандбол, тактика игры.	2	III – CO V – OO, № 8-пр		
<b>Раздел 20. Туризм</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 20.1. Основы туризма</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.			OK 2, OK 4 OK 6, OK 7 OK 11, OK 12 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	III – CO V – OO, № 9-пр		
<b>Раздел 21. Лыжная подготовка.</b>			<b>4</b>			

<b>Тема 21.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость.	2	III – CO V – OO, № 10-пр		
	2.	Выполнение техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.	2	III – CO V – OO, № 11-пр		
<b>Раздел 22. Оценка уровня физического развития.</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 22.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.			ОК 2, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.	2	III – CO V – OO, № 12-пр		
<b>Раздел 23. Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 23.1. Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			
	1.	Поворот «переступанием», «плугом» на учебном склоне.	2	IV – CO VI – OO, № 1-пр		

	2.	Перемещение лыжных ходов на учебном круге.	2	IV – CO VI – OO, № 2-пр		
	3.	Перемещение лыжных ходов на учебном склоне.	2	IV – CO VI – OO, № 3-пр		
	4.	Контрольные нормативы: попеременный двухшажный ход на учебном круге.	2	IV – CO VI – OO, № 4-пр		
<b>Раздел 24. Баскетбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 24.1. Техника выполнения перемещений, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по правилам.	2	IV – CO VI – OO, № 5-пр		
	2.	Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок».	2	IV – CO VI – OO, № 6-пр		
<b>Раздел 25. Волейбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 25.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте Учебная игра.			OK 3, OK 6 OK 7, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	2	IV – CO VI – OO, № 7-пр		
<b>Раздел 26. Гандбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 26.1. Техника</b>						
<b>Содержание</b>						

<b>владения мячом. Тактика игры. Судейство.</b>	1.	Выполнение технических элементов гандбола в движении. Основные правила гандбола, тактика игры. Судейство.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Передача, ловля и броски мяча в движении.	2	IV – CO VI – OO, № 8-пр		
	2.	Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи.	2	IV – CO VI – OO, № 9-пр		
<b>Раздел 27. Туризм</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 27.1. Основы туризма.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.			ОК 2, ОК 3 ОК 6	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	IV – CO VI – OO, № 10-пр		
<b>Раздел 28. Легкая атлетика</b>			<b>10</b>			
<b>Тема 28.1. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>			
	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		IV – CO VI – OO, № 11-пр		
	2.	Правила судейства в лёгкой атлетике. Жесты судей.		IV – CO VI – OO, № 12-пр		
	3.	Кроссовая подготовка (2000 м.). Старт, стартовый разбег, финиширование.		IV – CO VI – OO,		



				№ 13-пр	
	4.	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.		IV – CO VI – OO, № 14-пр	
	5.	Комплекс специальных упражнений		IV – CO VI – OO, № 15-пр	
<b>Раздел 29. Оценка уровня физического развития.</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 29.1. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Методики проведения коррегирующей гимнастики. Цель коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			OK 2, OK 4 OK13
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1.	Методика проведения коррегирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	2	IV – CO VI – OO, № 16-пр	
<b>Раздел 30. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 30.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			OK 2, OK 4 OK 7, OK 8 OK 9, OK 11 OK 12, OK 13
	<b>Контрольные занятия</b>		<b>6</b>		
	1.	Короткая дистанция (100 м.)	2	V – CO VII– OO, № 1-пр	
	2.	Короткая дистанция. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	V – CO VII– OO, № 2-пр	
3.	Короткая дистанция. Контрольный нормативы: бег 100 метров на время.	2	V – CO VII– OO, № 3пр		

<b>Раздел 31. Баскетбол</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 31.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	1. Бросок мяча с места под кольцом.	2	V – CO VII– OO, № 4-пр		
	2. Учебная игра.	2	V – CO VII– OO, № 5-пр		
<b>Раздел 32. Волейбол</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 32.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
	1. Учебная игра.	2	V – CO VII– OO, № 6-пр		
<b>Раздел 33. Гандбол</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 33.1. Тактика игры. Совершенствование техники владения гандбольным мячом. Судейство.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	1. Основные правила гандбола, тактика игры.	2	V – CO VII– OO, № 7-пр		

	2.	Передача и ловля мяча. Контрольные нормативы: бросок мяча по воротам с места.	2	V – CO VII– OO, № 8-пр		
<b>Раздел 34. Туризм</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 34.1. Основы туризма.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Навыки и умения организации переправ.			OK 2, OK 4 OK 6, OK 7	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Навыки организации переправ.	2	V – CO VII– OO, № 9-пр		
<b>Раздел 35. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 35.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов.			OK 3, OK 11 OK 12, OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Поворот «плугом» со склона средней крутизны.	2	V – CO VII– OO, № 10-пр		
	2.	Контрольные нормативы: спуск в «основной стойке», подъем «ёлочкой» на учебном склоне.	2	V – CO VII– OO, № 11-пр		
<b>Раздел 36. Оценка уровня физического развития.</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 36.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.			OK 5, OK 8 OK 9, OK 12 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методика проведения закаливающих процедур. Тестовые упражнения.	2	V – CO VII– OO, № 12-пр		

<b>Раздел 37. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 37.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>			
	1. Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	V I – CO VIII- OO, № 1-пр		
2. Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	V I – CO VIII- OO, № 2-пр			
<b>Раздел 38. Баскетбол</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 38.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	
	1. Совершенствование техники владения мячом.				2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
1. Бросок мяча с места в кольцо.	2	V I – CO VIII- OO, № 3-пр			
<b>Раздел 39. Волейбол</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 39.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
1. Контрольные нормативы: подача снизу, сверху; передачи над собой снизу, сверху. Учебная игра.	2	V I – CO VIII- OO, № 4-пр			
<b>Раздел 40. Гандбол</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 40.1. Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2

<b>гандбольным мячом.</b>	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.					
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Ведение, передача, бросок; тактика игры. Контрольные нормативы: игра вратаря.	2	V I – CO VIII- OO, № 5-пр		
	2.	Контрольные нормативы: бросок по воротам.	2	V I – CO VIII- OO, № 6-пр		
<b>Раздел 41. Туризм</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 41.1. Основы туризма.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Организация переправ. Туристские узлы.			OK 2, OK 6 OK 7	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Организация переправ. Туристские узлы.	2	V I – CO VIII- OO, № 7-пр		
<b>Раздел 42. Легкая атлетика</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 42.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.			OK 8, OK 9 OK 11, OK 13	2
	<b>Контрольные занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Средняя дистанция (500 метров – девушки, 1000 метров – юноши).	2	V I – CO VIII- OO, № 8-пр		
	2.	Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)	2	V I – CO VIII- OO, № 9-пр		
<b>Раздел 43. Оценка уровня физического развития.</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 43.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным			OK 1, OK 4 OK 5, OK 8	2

		состояниям.			ОК 9 ОК 13	
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	VI – CO VIII- OO, № 10-пр		
		Итого практические занятия	<b>174</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>						<b>174</b>
	<b>Содержание</b>					
	1.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).				10
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.				8
	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.).				38
	5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.				26
	6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.				24
	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.				38
	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. – 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
<b>Умения:</b>	
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.
<b>Знания:</b>	
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 качество.	- организация и планирование собственной деятельности, - обоснование типовых методов и способов выполнения профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях, - проявление своей ответственности за принятое решение.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 4. Осуществлять поиск	- извлечение и анализ	- оценка индивидуальных устных



и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	информации из различных источников, -использование различных способов поиска информации, - применение найденной информации для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ответов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-понимание области применения различных компьютерных программ, - использование информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач.	- оценка индивидуальных устных ответов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
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 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	-понимание целей деятельности, -проявление ответственности за работу членов команды и конечный результат, -контроль работы сотрудников, -обоснование коррекции результатов выполнения заданий.	- 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 профессионального и личностного развития, - планирование своего обучения.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	-понимание сути инноваций, целей и содержания профессиональной деятельности, -использование новых	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

	решений и технологий для оптимизации профессиональной деятельности.	
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа,</li> <li>- соблюдение толерантного отношения к представителям социальных, культурных и религиозных общностей.</li> </ul>	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение этических норм и правил взаимоотношений в обществе,</li> <li>- выполнение природоохранных мероприятий.</li> </ul>	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности при выполнении профессиональных задач.</li> </ul>	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний.</li> </ul>	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

### Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«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	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20
<b>3.</b>	<b>Гандбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке

**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		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	Оценка	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
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.