

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальность 31.02.01 Лечебное дело**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОГСС  
«19» 06 2019 г.  
Протокол № 11  
Председатель Монсева А.С. Монсева

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 31.02.01  
Лечебное дело  
Заместитель директора по УПР

Рогова А.В. Рогова

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное 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 31.02.01 Лечебное 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 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## 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>476</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	236
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	8
работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Подготовка реферата	6
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	208
Дневник самоконтроля	6
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
<b>1, 3, 5, 7 семестры - зачёт</b>	
<b>2, 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет</b>	

## 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	Формируемые ОК	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>			
	1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	I, № 1- т	ОК 1 ОК 13	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>				
	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.)			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
	1. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).	2	I, № 1-пр		
	2. Прыжок в длину с места.	2	I, № 2-пр		
	3. Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 3-пр		
	4. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).	2	I, № 4-пр		
	5. Прыжок в длину с места.	2	I, № 5-пр		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			
	1. Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	I, № 6- пр		

	2.	Ведение, передача и бросок мяча с места. Подводящие и специальные упражнения.	2	I, № 7- пр		
	3.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	I, № 8- пр		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач. Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Стойки и перемещения волейболиста.	2	I, № 9- пр		
	2.	Верхняя и нижняя передачи мяча.	2	I, № 10- пр		
<b>Раздел 5. Гандбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 5.1. Техника владения мячом на месте.</b>	<b>Содержание</b>				ОК 6 ОК 13	
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте.				2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 11- пр		
	2.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 12- пр		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 13- пр		

	2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	I, № 14- пр		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. 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.			ОК 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методика оценки и коррекции телосложения.	2	I, № 15- пр		
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 8.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	II, № 1- пр		
	2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II, № 2- пр		
	3.	Техника ходов на учебном кругу.	2	II, № 3- пр		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 9.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча с места, в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча с места, в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			



	1.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	II, № 4- пр		
	2.	Ведение и передача мяча в движении.	2	II, № 5- пр		
	3.	Ведение, передача и бросок мяча в кольцо с места.	2	II, № 6- пр		
	4.	Упражнение «ведение - 2 шага -бросок»	2	II, № 7- пр		
<b>Раздел 10. Волейбол</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 10.1.Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней и верхней подачи и приёма после них. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			ОК 6 ОК 13	2
<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>			
	1.	Верхняя и нижняя передача мяча	2	II, № 8- пр		
	2.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений	2	II, № 9- пр		
	3.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений	2	II, № 10- пр		
	4.	Нижняя прямая подача.	2	II, № 11- пр		
<b>Раздел 11. Гандбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 11.1. Техника владения мячом на месте.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Овладение техникой броска мяча по воротам с места. Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол.			ОК 6 ОК 13	2
<b>Практические занятия</b>			<b>6</b>			
	1.	Бросок мяча по воротам с места	2	II, № 12- пр		
	2.	Бросок мяча по воротам с места.	2	II, № 13- пр		
	3.	Учебная игра по правилам.	2	II, № 14- пр		

<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 12.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК 3 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	1.	Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.)	2	П, № 15- пр	
	2.	Специальные и подводящие упражнения.	2	П, № 16- пр	
	3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	П, № 17- пр	
	4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	П, № 18- пр	
5.	Общие физических упражнений	2	П, № 19- пр		
6.	Правила судейства в легкой атлетике	2	П, № 20- пр		
<b>Раздел 13. Оценка уровня физического развития</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 13.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. 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.			ОК 1 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1.	Методика оценки и коррекции телосложения.	2	П, № 21- пр		
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 14.1. 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.			ОК 3 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		

	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	III, № 1- пр		
	2.	Общие физических упражнений	2	III, № 2- пр		
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	III, № 3- пр		
	4.	Общие физические упражнения	2	III, № 4- пр		
<b>Раздел 15. Баскетбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 15.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Ведение и передача мяча в движении, упражнение «ведение - 2 шага -бросок»	2	III, № 5- пр		
	2.	Перемещение баскетболиста в защитной стойке.	2	III, № 6- пр		
3.	Штрафной бросок.	2	III, № 7- пр			
<b>Раздел 16. Волейбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 16.1.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	III, № 8- пр		
	2.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	III, № 9- пр		
<b>Раздел 17. Гандбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 17.1. Правила и тактика</b>		<b>Содержание</b>				

игры в гандбол.	1.	Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол. Применение жестов судьи в учебной игре. Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Учебная игра по правилам.	2	III, № 10- пр		
	2.	Тактическая игра в нападении.	2	III, № 11- пр		
<b>Раздел 18. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
Тема 18.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Подъём и спуск, подводящие упражнения.	2	III, № 12- пр		
	2.	Специальная выносливость.	2	III, № 13- пр		
<b>Раздел 19. Оценка уровня физического развития</b>			<b>2</b>			
Тема 19.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<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 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.	2	III, № 14- пр		
<b>Раздел 20. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>			
Тема 20.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на			ОК 3 ОК 13	2

«Ёлочкой».	учебно-тренировочном кругу.					
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке».	2	IV, № 1- пр		
	2.	Специальная выносливость.	2	IV, № 2- пр		
3.	Специальная выносливость.	2	IV, № 3- пр			
<b>Раздел 21. Баскетбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 21.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение и перемещение в защитной стойке, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Штрафной бросок.	2	IV, № 4- пр		
	2.	Перемещение в защитной стойке.	2	IV, № 5- пр		
3.	Учебная игра по правилам.	2	IV, № 6- пр			
<b>Раздел 22. Волейбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 22.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Прием с подачи, учебная игра	2	IV, № 7- пр		
	2.	Нижняя прямая подача.	2	IV, № 8- пр		
3.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте	2	IV, № 9- пр			
<b>Раздел 23. Гандбол</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 23.1 Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств,			OK 6 OK 13	2

	необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			
	1. Тактические действия в игре.	2	IV, № 10- пр		
	2. Ведения мяча в движении	2	IV, № 11- пр		
	3. Воспитание волевых качеств в игре.	2	IV, № 12- пр		
<b>Раздел 24. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 24.1. Бег на средние и длинные 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. Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			
	1. Бег на средние дистанции (200 м., 500 м.)	2	IV, № 13- пр		
	2. Бег на средние дистанции	2	IV, № 14- пр		
	3. Правила судейства в легкой атлетике	2	IV, № 15- пр		
	4. Бег на средние дистанции	2	IV, № 16- пр		
	5. Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	IV, № 17- пр		
	6. Комплекс специальных упражнений	2	IV, № 18- пр		
<b>Раздел 25. Оценка уровня физического развития</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 25.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>	<b>Содержание</b>				
	1. Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей 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).			ОК 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			

	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	2	IV, № 19- пр		
<b>Раздел 26. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 26.1. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнул ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.			OK 3 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	V, № 1- пр		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2	V, № 2- пр		
	3.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	V, № 3- пр		
<b>Раздел 27. Баскетбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 27.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Штрафной бросок.	2	V, № 4- пр		
	2.	Учебная игра по правилам.	2	V, № 5- пр		
<b>Раздел 28. Волейбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 28.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	V, № 6- пр		
<b>Раздел 29. Гандбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 29.1. Техника владения</b>		<b>Содержание</b>				

мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	1.	Овладение техникой перемещения гандболиста. Овладение и закрепление техники передач и ловли гандбольного мяча в движении. Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Перемещение гандболиста. Передача и ловля мяча в движении.	2	V, № 7- пр		
<b>Раздел 30. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 30.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом», техники одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Одновременные бесшажный и одношажный хода. Специальная выносливость.	2	V, № 8- пр		
	2.	Поворот «переступанием» и «плугом».	2	V, № 9- пр		
<b>Раздел 31. Оценка уровня физического развития</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 31.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			ОК 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методика подготовки к туристическому походу. Тестовые упражнения.	2	V, № 10- пр		
<b>Раздел 32. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 32.1. Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>					



<b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. 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.			OK 3 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>			
	1.	Попеременный двухшажный ход, подъём, спуск на учебном кругу и склоне.	2	VI, № 1- пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.	2	VI, № 2- пр		
	3.	Одновременные хода, подъём, спуск.	2	VI, № 3- пр		
<b>Раздел 33. Баскетбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 33.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	VI, № 4- пр		
	2.	Бросок мяча по кольцу с места.	2	VI, № 5 - пр		
<b>Раздел 34. Волейбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 34.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.	2	VI, № 6- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VI, № 7- пр		
<b>Раздел 35. Гандбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 35.1. Техника владения</b>	<b>Содержание</b>					

<b>мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	1.	Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию. Совершенствование техники игры вратаря. Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Бросок мяча по воротам с места. Ведение мяча с изменением направления.	2	VI, № 8- пр		
	2.	Учебная игра по заданию с применением правил.	2	VI, № 9- пр		
<b>Раздел 36. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>			
<b>Тема 36.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений.			OK 3 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>			
	1.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	VI, № 10- пр		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2	VI, № 11- пр		
	3.	Бег на короткие дистанции	2	VI, № 12- пр		
	4.	Бег на средние дистанции	2	VI, № 13- пр		
	5.	Бег на длинные дистанции	2	VI, № 14- пр		
6.	Бег на длинные дистанции	2	VI, № 15- пр			
<b>Раздел 37. Оценка уровня физического развития</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 37.1. Организация и методика проведения закаляющих процедур.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаляющие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.			OK 1 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
1.	Методика проведения закаляющих процедур. Тестовые упражнения.	2	VI,			

				№ 16- пр	
<b>Раздел 38. Легкая атлетика</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 38.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			ОК 3 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Бег на короткие дистанции	2	VII, № 1- пр	
	2.	Бег на короткие дистанции	2	VII, № 2- пр	
	3.	Бег на средние дистанции	2	VII, № 3- пр	
	4.	Бег на средние дистанции	2	VII, № 4- пр	
5.	Бег на длинные дистанции	2	VII, № 5- пр		
<b>Раздел 39. Баскетбол</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 39.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 6 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Учебная игра.	2	VII, № 6- пр	
2.	Учебная игра.	2	VII, № 7- пр		
<b>Раздел 40. Волейбол</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 40.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.			ОК 6 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1.	Передача мяча над собой снизу, сверху	2	VII, № 8- пр		
<b>Раздел 41. Гандбол</b>			<b>2</b>		

<b>Тема 41.1.</b> <b>Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК 6 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Контрольные нормативы: броски по воротам.	2	VII, № 9- пр		
<b>Раздел 42. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 42.1.</b> <b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Совершенствование техникой спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.			ОК 3 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.	2	VII, № 10- пр		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	VII, № 11- 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 состояниям.			ОК 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	VII, 12- пр		
<b>Раздел 44. Лыжная подготовка</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 44.4.</b> <b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	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.			ОК 1 ОК 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Поворот «плугом» со склона средней крутизны. Соревновательные забеги.	2	VIII, № 1- пр		

	2.	Контрольные нормативы: 3 км. - девушки, 5 км. – юноши.	2	VIII, № 2- пр		
<b>Раздел 45. Баскетбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 45.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Учебная игра.	2	VIII, № 3- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VIII, № 4- пр		
<b>Раздел 46. Волейбол</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 46.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1.	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	VIII, № 5- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VIII, № 6- пр		
<b>Раздел 47. Гандбол</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 47.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>					
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			OK 6 OK 13	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
	1.	Контрольные нормативы: игра вратаря.	2	VIII, № 7- пр		
<b>Раздел 48. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>			

<b>Тема 48.1. 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». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			ОК 3 ОК 13
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	1.	Бег на короткие дистанции	2	VIII, № 8- пр	
	2.	Бег на средние дистанции	2	VIII, № 9- пр	
	3.	Бег на длинные дистанции	2	VIII, № 10- пр	
	4.	Бег на длинные дистанции	2	VIII, № 11- пр	
<b>Итого</b>			<b>238</b>		

<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>238</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.).	86
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.	54
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.



<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях,</li> <li>- проявление своей ответственности за принятое решение.</li> </ul>	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание общих целей,</li> <li>- применение навыков командной работы,</li> <li>- использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами.</li> </ul>	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний.</li> </ul>	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>

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

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс	IV курс
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«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	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	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	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)	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20	35:30:20
<b>3.</b>	<b>Гандбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2	пропущенные мячи 0:1:2

	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке	
--	----------------	---	-----------------------	--	--

## 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		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
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.