

**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

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 31.02.06
Стоматология профилактическая
Заместитель директора по УПР

Рогова А.В. Роголева

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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	6
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	102
Дневник самоконтроля	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	Формируемые 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	2
	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.)				
	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	2
	1.	Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Повышение уровня ОФП.				

(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					OK2 OK6 ПК3.4
	1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.				
	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					OK8 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.				
	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				OK1 OK8 ПК3.4	2
	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.				
	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				OK1 OK8 ПК3.4	2
	1.	Овладение техникой основных элементов гимнастики. Развитие физических качеств с помощью ОФП. Воспитание специальной выносливости.				
	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				OK2	

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	2
	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.				
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	2
	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.				
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				OK1 OK8 ПК3.4	2
	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.				
	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.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры)	10			
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы:	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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- 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
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

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.