

Согласовано
Заместитель директора по НМР
И. И. Исхакова
«31» 08 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МЦК
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.
Председатель МЦК
Дьяконова Н. А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО)
09.02.04 «Информационные системы» (по отраслям)
29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»
29.02.02 «Технология кожи и меха»
29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»
29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных
изделий»
29.02.05 «Технология текстильных изделий»
38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»
Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение «Казанский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Седова В. М., ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ О ДИСЦИПЛИНЫ15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 3+ по специальности СПО 09.02.04 «Информационные системы» (по отраслям)

29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»

29.02.02 «Технология кожи и меха»

29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

29.02.05 «Технология текстильных изделий»

38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в обще гуманитарный социально- экономический цикл.

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

освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена

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

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.

1.4. Количество часов на изучение рабочей программы общепрофессиональной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов;
самостоятельной работы обучающегося 180 часа.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава 1.		18	
Раздел 1 Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	1
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	2
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	8	3
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	8	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	8	3
Тема 1.1.6.	Содержание практических занятий		

Выполнение прыжков в длину.	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	4	2
		«Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2	2
Глава 2 Спортивные игры				
Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий		26	
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	2
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2
		Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	8	3
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2

Тема 2.2.5.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	2
Тема 2.2.6.	Содержание практических занятий			
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		8	3
Тема 2.2.7.	Содержание практических занятий			
Подача мяча по зонам.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
Тема 2.2.8.	Содержание практических занятий			
Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		8	3
Тема 2.2.9.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2
	«Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	2
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		8	3
Раздел 3 Баскетбол			32	
Тема 3.3.1	Содержание практических занятий			

Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	4	2
Тема 3.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	2
Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2
Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2
	Самостоятельная работа		8	3
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Тема 3.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	2
Тема 3.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	2
	Самостоятельная работа		8	3
	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			

Тема 3.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		8	3
	«Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2	2
	Зачёт по видам спорта.		2	2
Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий		32	
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы				
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		8	3
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	2
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		8	3
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2

	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	8	3
Тема 4.4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий		
	1. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	3
	2. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	2
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	8	3
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	4	2
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.	8	3
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий		
	1. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4	2
	«Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	3
Раздел 5. Мини-футбол	Содержание практических занятий	30	
Тема 5.5.1			
Техника безопасности при игре в мини- футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	4	2

Тема 5.5.2. Выполнения ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		8	3
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	2
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		8	3
Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	4	2
	Самостоятельная работа			
Тема 5.5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	4	2
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	2
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		8	3
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	4	2

применением освоенных элементов техники игры.	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	8	3
	«Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	3
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика	Содержание практических занятий	22	2
Тема 6.6.1			
Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1. Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	2
	2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2
Строевые упражнения	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	3
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	2
	2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	2
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	3
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	2
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).	4	2
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	2
	«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	2	3
Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий	6	
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного	2	3

	норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10		
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	3
	3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	2	3
Зачёт	Д/З		3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	116	
	Самостоятельная работа:	116	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 30 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	5
Мяч футбольный	5
Мяч баскетбольный	5
Турник навесной	2
Лыжи	15
Лыжные палки	15
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Скакалки	6
Баскетбольная форма	5
Волейбольная форма	5
Шиты баскетбольные	2

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2018.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2016 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			

9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низ кий	средн ий	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28

4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за				10	16	22

	головой – девушки (кол-во раз)						
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием калений за 10секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18