

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САХАЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА»**

РЕКОМЕНДОВАНА ПЦК
ПРОТОКОЛ № 1 ОТ «02» СЕНТЯБРЯ 2017Г.



2017Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**(35.02.08) «Электрификации и автоматизации сельского
хозяйства»**

110809 (35.02.07) «Механизация сельского хозяйства»

2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по специальности среднего профессионального образования .

Организация – разработчик: ГБПОУ СТМСХ

Разработчик:

Салтынский В.О. руководитель физического воспитания

Рекомендована цикловой комиссией

ГБПОУ СТМСХ

Утверждена « 2 » сентября 2017 г.,

Председатель цикловой комиссии

Топоровская Г.В. _____

Заместитель директора

по учебной работе

Алешина А.В. _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям:

(35.02.08) «Электрификации и автоматизации сельского хозяйства»

110809 (35.02.07) «Механизация сельского хозяйства»

1.2. Место учебной дисциплины в программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл .

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Код	Наименования результатов обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат

	выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определить задачи профессионального и личностного развития.
ОК 9	Быть готовой к смене технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
ОК 12	Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 14	Сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины 1 курса:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	59
составление комплексов упражнений	5
самостоятельная работа над оздоровительной программой	9
Реферативная работа	30

Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10
Топографические обозначения. Масштаб. Чтение карты.	5
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

ОГСЭ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	160
составление комплексов упражнений	5
самостоятельная работа над оздоровительной программой	9
Реферативная работа	30
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10
Топографические обозначения. Масштаб. Чтение карты.	5
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. тематический план и содержание учебной 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
Раздел 1. Основы физической культуры			2	1
	Теория (место проведения учебный кабинет) и практика физической культуры (место проведения спортплощадка и стадион)			
Тема . Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
		2.	Социальные функции физической культуры.	
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа		30	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		

		<ul style="list-style-type: none"> - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития			10	
Тема . Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие			
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема Методы контроля	Содержание		2	

физического состояния здоровья, самоконтроль.	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.		2
	2.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	3.			
Тема Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическое занятие			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема Организация и методика проведения	Содержание		2	

закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		5	
	1.	составление комплексов упражнений		
Раздел 3. Теоретические сведения по видам спорта.			2	
Тема . Организация и методика подготовки к туристическому	Содержание		1	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		

походу.	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		9	
	1.	самостоятельная работа над оздоровительной программой	2	
	2.	Топографические обозначения. Масштаб. Чтение карты.	5	
				2
	Практическое занятие			
Тема 3.2 Правила игры в баскетбол.	1.	История развития баскетбола в мире и в России.	1	2
	2.	Правила игры в баскетбол.		
	3.	Техника безопасности на уроках по баскетболу.		
	Практическое занятие			
	1.	Тактика игры в баскетбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	
	1.	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		

Раздел 4. Легкая атлетика			43	9
Тема Бег на короткие	Содержание		5	

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		5
	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег,		
	2.	финиширование).		
	3.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	4.	Повышение уровня ОФП.		
		Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	3.	Закрепление практики судейства.		

Тема Бег на средние дистанции.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема. Бег на длинные дистанции.	Содержание		5	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема . Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		

	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	
	1.	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		
Тема Эстафетный бег.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой эстафетного бега.		3
	2.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
Тема Метание малого мяча с разбега.	Содержание		5	
	1.	Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега		3
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		

Тема Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Содержание		5	3
	1.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в высоту способом «перешагивания».		

Раздел 5. ОРУ			20	
Тема Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание		20	2
	1.	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).		
	2.	Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой размыкания и перестроения.		
Раздел 6. Лыжная подготовка			20	

Тема. Переход с одновременных ходов на попеременные	Содержание		4	
	1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	
	1	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		
	Практическое занятие			
	1.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	2	Прохождение дистанции и до 6 км (юноши).		
Тема . Преодоление подъемов и препятствий	Содержание		2	
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		2
	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	
		Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		
Тема .Тактики лыжных гонок	Содержание		2	
	1.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		3
	2.	Элементы тактики лыжных гонок		

	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
	2.	Прохождение дистанции до 6 км (юноши).		
	3.	Горнолыжная эстафета.		

Тема . Техника выполнения ведения гонки преследования	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой выполнения Гонки преследования.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техникой гонки преследования		
Тема . Лыжная гонка «Масс - старт».	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники ведения гонки		
	2.	Совершенствование техники выполнения гонки		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники ведения гонки.		
Тема .Техника	Содержание		2	

прохождение дистанции до 8 км (юноши).	1.	Совершенствование Прохождение дистанции до 8 км (юноши).		3
	2.	Техника безопасности		
	Практические занятия			
	1.	Прохождение дистанции до 8 км (юноши).		
Тема . Совершенствование техники «Спринтерская гонка»	Содержание		2	3
	1.	Совершенствовать технику Спринтерской гонки.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов		
	Практические занятия			
	1.	Спринтерская гонка.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	
	1.	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		
Тема . Лыжный туризм.	Содержание		2	
	1.	Основные направления развития физических качеств.		
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
Тема. Лыжная эстафета	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой выполнения лыжной эстафеты.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

	1.	Практические занятия Лыжная эстафета		2
Раздел 7. Кроссовая подготовка			20	
Тема. Кроссовая подготовка		Содержание	20	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.			
	4.	Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	1.	Практические занятия		
	2.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.		
	3.	Бег по пересеченной местности. Бег на 3000 м (юноши)		
		Внеаудиторная самостоятельная работа	9	
	1.	самостоятельная работа над оздоровительной программой		

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).

1.5. количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины 2 курса:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часа;

самостоятельной работы обучающегося 60 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
практические занятия	60
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
составление комплексов упражнений	10
самостоятельная работа над оздоровительной программой	10
Реферативная работа	30
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Раздел 1. Легкая атлетика		10	9
Тема . Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.	
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2
	Практические занятия		
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		30
	Тематика рефератов: 1 - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2 - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3 - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		

	4 - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). 5 - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).			
Тема Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	2.			
	3.			
	4.			
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
3.	Закрепление практики судейства.			
Тема Бег на средние дистанции.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		

	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема Бег на длинные дистанции.	Содержание		1	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		1	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		5	
	1.	Составление комплексов упражнений.	3	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	2	

Тема Эстафетный бег.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой эстафетного бега.		3
	2.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
Тема Метание малого мяча с разбега.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега		3
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
Тема Прыжки в	Содержание		1	

высоту способом «перешагивания»	1.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».		3
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в высоту способом «перешагивания».		

Раздел 2. ОРУ			10	
Тема. Овладение техникой ОРУ на месте и в движении	Содержание		5	2
	1.	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).		
	2.	Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		
Тема. ОРУ в паре с партнером	1.	ОРУ в паре с партнером;	5	
	2.	ОРУ с предметом		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой размыкания и перестроения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		5	
	1.	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами.		

	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			20	
Тема Переход с одновременных ходов на попеременные	Содержание		4	
	1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.		2
	Практическое занятие			
	1.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	2	Прохождение дистанции и до 6 км (юноши).		
Тема Преодоление подъемов и препятствий	Содержание		4	
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		2
	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
Тема Тактики лыжных гонок	Содержание		4	
	1.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		3
	2.	Элементы тактики лыжных гонок		
	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		

	2.	Прохождение дистанции до 6 км (юноши).		
	3.	Горнолыжная эстафета.		

Тема Техника выполнения ведения гонки преследования	Содержание		1
	1.	Овладение техникой выполнения Гонки преследования.	2
	2.	Основные направления развития физических качеств.	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	Практические занятия		
	1.	Овладение и закрепление техникой гонки преследования	
Тема Лыжная гонка «Масс - старт».	Содержание		1
	1.	Закрепление техники ведения гонки	2
	2.	Совершенствование техники выполнения гонки	
	Практические занятия		
	1.	Совершенствование техники ведения гонки.	
Тема Техника прохождение дистанции до 8 км (юноши).	Содержание		1
	1.	Совершенствование Прохождение дистанции до 8 км (юноши).	3
	2.	Техника безопасности	
	Практические занятия		
	1.	Прохождение дистанции до 8 км (юноши).	

Тема Совершенствование техники «Спринтерская гонка»	Содержание		1	
	1.	Совершенствовать технику Спринтерской гонки.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов		
	Практические занятия			
	1.	Спринтерская гонка.		
Тема Лыжный туризм.	1.	Содержание Основные направления развития физических качеств.	2	
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
Тема Лыжная эстафета	1.	Содержание Овладение техникой выполнения лыжной эстафеты.	2	
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	1.	Практические занятия Лыжная эстафета		2
Раздел 4. Кроссовая подготовка			20	
Тема Овладение техникой бега на средние дистанции.	1.	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции.	6	
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув		

		Внеаудиторная самостоятельная работа	10	
		самостоятельная работа над оздоровительной программой		
Тема Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	5	
	2			
	3			
Тема Повышение уровня ОФП.	1. 2. 3.	Практические занятия Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Бег на 3000 м (юноши)	9	
		Внеаудиторная самостоятельная работа	10	
		Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		

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).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины 3 курса:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа;

самостоятельной работы обучающегося 54 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
составление комплексов упражнений	20
самостоятельная работа над оздоровительной программой	4
Реферативная работа	30
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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
Раздел 1. Основы физической культуры			1	1
	Теория (место проведения учебный кабинет) и практика физической культуры (место проведения спортплощадка и стадион)			
Тема . Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		1	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа		30	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние		

		<p>заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития			5	
Тема Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие			
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема . Методы	Содержание			

контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.		2
	2.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	3.			
Тема . Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическое занятие			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	2.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	3.			
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема . Организация и методика проведения	Содержание			

закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема . Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание			2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел 3. Теоретические сведения по видам спорта.			10	
Тема Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		5	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		

	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема Правила игры в баскетбол.	Практическое занятие			
	1.	История развития баскетбола в мире и в России.	5	2
	2.	Правила игры в баскетбол.		
	3.	Техника безопасности на уроках по баскетболу.		
	Практическое занятие			
	1.	Тактика игры в баскетбол.		

Раздел 4. Легкая атлетика			15	9
Тема Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		1	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		

	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		1	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема. Бег на средние дистанции.	Содержание		5	3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		

	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема Бег на длинные дистанции.	Содержание		1	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		1	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		20	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема Эстафетный бег.	Содержание		2	

	1.	Овладение техникой эстафетного бега.		3
	2.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
Тема Метание малого мяча с разбега.	Содержание		2	3
	1.	Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега		
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
Тема . Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Содержание		2	3
	1.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		

	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в высоту способом «перешагивания».		

Раздел 5. ОРУ			10	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание		10	2
	1.	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).		
	2.	Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой размыкания и перестроения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		4	
	1.	самостоятельная работа над оздоровительной программой		
Раздел 6. Лыжная подготовка			9	
Тема Переход с одновременных ходов на попеременные	Содержание		1	2
	1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.		
	Практическое занятие			
	1.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		

	2	Прохождение дистанции и до 6 км (юноши).		
Тема Преодоление подъемов и препятствий	Содержание		1	2
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
Тема Тактики лыжных гонок	Содержание		1	3
	1.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	2.	Элементы тактики лыжных гонок		
	Практическое занятие			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий.		
	2.	Прохождение дистанции до 6 км (юноши).		
	3.	Горнолыжная эстафета.		

Тема Техника выполнения ведения гонки преследования	Содержание		1	2
	1.	Овладение техникой выполнения Гонки преследования.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия			

	1.	Овладение и закрепление техникой гонки преследования		
Тема Лыжная гонка «Масс - старт».	Содержание		1	2
	1.	Закрепление техники ведения гонки		
	2.	Совершенствование техники выполнения гонки		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники ведения гонки.		
Тема Техника прохождение дистанции до 8 км (юноши).	Содержание		1	3
	1.	Совершенствование Прохождение дистанции до 8 км (юноши).		
	2.	Техника безопасности		
	Практические занятия			
	1.	Прохождение дистанции до 8 км (юноши).		
Тема Совершенствование техники «Спринтерская гонка»	Содержание		1	3
	1.	Совершенствовать технику Спринтерской гонки.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов		
	Практические занятия			
	1.	Спринтерская гонка.		
Тема Лыжный туризм.	1.	Содержание Основные направления развития физических качеств.	1	

	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
Тема Лыжная эстафета	1. 2. 3.	Содержание Овладение техникой выполнения лыжной эстафеты. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	1	
	1.	Практические занятия Лыжная эстафета		2
Раздел 7. Кроссовая подготовка			4	
Тема Овладение техникой бега на средние дистанции Тема Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. 2. 1. 2. 3.	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Практические занятия Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Бег на 3000 м (юноши)	2 2	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованной спортивной площадке.

- технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), сетка,
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура»

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 1995г.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А, Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних спец. учебных заведений. – М.: высшая школа, 1984.
7. . Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1990.
9. Озолин Н.Г., Марков Д.Т. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт. 1984.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
11. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

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 по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Приложение 1

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;
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м
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					
		«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
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					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
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					
		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 головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
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 коленей за 10 секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18