

**Министерство образования РД
ПОУ «Каспийский медицинский колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.07.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
34.02.01. СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Квалификация - медицинская сестра / медицинский брат

г.Каспийск - 2022 г.

Одобрена цикловой методической комиссией
общего гуманитарного и социально-
экономического учебного цикла
Протокол № 1 от 28.08. 2022 года

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана в соответствии с Федеральным
государственным образовательным стандартом
среднего профессионального образования
(далее – ФГОС СПО) 34.02.01. Сестринское
дело и Примерной программы дисциплины,
рекомендованной ФГАУ «ФИРО» / ФУМО
(протокол заседания Экспертного совета по
профессиональному образованию при ФГАУ
«ФИРО» (ФУМО) № 3 от «21» июля
2015года.

Организация-разработчик: ПОУ «Каспийский медицинский колледж»

Разработчик: Магомедов Р.М., преподаватель ПОУ «Каспийский
медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

.7.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.7 Физическая культура является частью основной образовательной программы ПОУ «Каспийский медицинский колледж» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - **176** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **117** часа;
- самостоятельной работы обучающегося - **59** часов.

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 определять 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДб.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	59

Формой промежуточной аттестации является **дифференцированный зачет**

2.2. Примерный 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			3	4
Раздел 1. Основы физической культуры				
	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		3	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			
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - 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			20	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		2	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		2	
1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
Тема 2.2. Методы	Содержание		2	

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		
	3.	физическими упражнениями и спортом.		
Практическое занятие			2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей 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			2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 2.4. 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			2		
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.			
Тема 2.5. 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.			
	Практическое занятие			2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.			
	Самостоятельная работа			10	2
	1.	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения.	2		
	2.	Заполнить дневник самоконтроля.	2		
3.	Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2			
4.	Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания.	2			

	5.	Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».	2	
Раздел 3. Теоретические сведения по видам спорта.			14	
Тема 3.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		4	
	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		2	
1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.			
Самостоятельная работа		2		
1.	Топографические обозначения. Масштаб. Чтение карты.			
Тема 3.2 Правила игры в волейбол.	1.	История развития волейбола в мире и в России.	2	2
	2.	Правила игры в волейбол.		
	3.	Техника безопасности на уроках по волейболу.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Тактика игры в волейбол.		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 3.2 Правила игры в баскетбол.	1.	История развития баскетбола в мире и в России.	2	2
	2.	Правила игры в баскетбол.		

	3.	Техника безопасности на уроках по баскетболу.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Тактика игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		

Раздел 4. Легкая атлетика			18	9
Тема 4.1. 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	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		1	2
	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	
	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 4.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		1	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема 4.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		1	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		1	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 4.5. Бег на	Содержание		1	

короткие, средние и длинные дистанции.	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	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Самостоятельная работа		10		
1.	Составление комплексов упражнений.	4		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	6		
Тема 4.6. Эстафетный бег.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой эстафетного бега.		
	2.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.		3
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	Практические занятия		1	
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции			
2.	Совершенствование техники эстафетного бега.			
Тема 4.7. Метание малого мяча с разбега.	Содержание		1	
	1.	Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега		
	2.	Повышение уровня ОФП.		3
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		

	Практические занятия		1	
	1.	Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
Тема 4.8. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Содержание		2	
	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		2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».		
2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в высоту способом «перешагивания».			
Раздел 5. Волейбол			20	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		2	
1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			

Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Практическое занятие		2		
1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			
1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		2	3
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие			
1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			

	Самостоятельная работа		10		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	4		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	6		
Тема 5.5. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание		2		
	1.	Обучение групповым действиям в нападении и защите.			2
	2.	Применение правил игры в волейбол в учебной игре.			
	3.	Учебная игра в волейбол.			
	Практическое занятие			2	
1.	Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.				

Раздел 6. Гимнастика			18	
Тема 6.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание		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			2
	1.	Владение техникой размыкания и перестроения.		
Самостоятельная работа		10		

	1.	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами.	4	
	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	6	
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Содержание		4	
	1.	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление техники акробатических упражнений.		
	2	Выполнение зачетной акробатической комбинации.		
Тема 6.3 .Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Содержание		2	
	1.	Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».		2
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».		
Тема 6.4. Техника лазанья по канату в три приема.	Содержание		2	
	1.	Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.		3
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение лазанья по канату в три приема.		
	2.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	3.	Составления комплекса дыхательных упражнений и утренней гимнастики.		

Раздел 7. Баскетбол		22	
Тема 7.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).	2
	2.	Основные направления развития физических качеств.	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
Практические занятия		2	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	
Тема 7.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		4
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча).	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.	
	Практические занятия		2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	
Тема 7.3. Техника выполнения	Содержание	2	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 7.4.	Содержание		2	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение).		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	4.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	5.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 7.5. Тактические	Содержание		2	

действия в нападении и защите.	1.	Обучение групповым действиям в нападении и защите.		2
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	3.	Учебная игра в баскетбол.		
	Практическое занятие			2
1.	Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, 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. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: тактика, техника, методика обучения. – М.: «Академия». 2017. 9е издание
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства.– М.: «Академия».2018г.

Дополнительная литература:

3. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов. – М.: «Академия»,2019.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система ([ЭБС book.ru](http://ЭБС_book.ru))

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.

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		
		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			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 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