

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)

Медицинский колледж
(структурное подразделение)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. ВЕРНАДСКОГО»

«Утверждаю»
Зам. директора по учебной работе
А.С. Быкова
« 20 / 15 » года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

2015г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по **33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

Организация – разработчик: **Медицинский колледж (структурное
подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ ИМ. В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

Разработчик:

Яковлева Анна Валериевна

преподаватель первой

квалификационной категории

_____ **А.В. Яковлева**

**Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании ОМК
(Протокол № ____ от _____)**

Зам. директора по учебной работе

_____ **А.С. Быкова**

**Программа учебной дисциплины рекомендована Цикловой
Методической комиссией общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин**

(Протокол № ____ от _____)

Председатель _____ Н.А. Баценко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 33.02.01 « Фармация»

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в области валеологии и физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В процессе обучения формируются общие компетенции, включающими в себя способность:

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

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

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;

самостоятельной работы обучающегося 182 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>360</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>180</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>180</i>
в том числе:	
Основными формами организации самостоятельной работы студентов являются:	
<ul style="list-style-type: none">написание рефератов по одной из тем, связанных с ведением здорового образа жизни (для студентов временно освобожденных от занятий по физической культуре по показаниям состояния здоровья);составление и выполнение в домашних условиях комплексов	

физических упражнений и других процедур в течение определенного времени для закрепления знаний и умений полученных в ходе практических занятий; Контроль за выполнением заданий по разделу «Самостоятельная работа» и их оценка осуществляется в форме проверки рефератов, комплексов физических упражнений и иных процедур.	
---	--

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
	6 Требования к зачету.		
Раздел 1. Легкая атлетика		54	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание учебного материала	18	2
	1 Классификация видов легкой атлетики.		
	2 Правила проведения соревнований.		
	3 Низкий старт, стартовый разбег.		
	4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
	5 Эстафетный бег.		
	Практические занятия	8	
	1 Подготовительные упражнения к низкому старту и стартовому разбегу.	2	
	2 Подводящие упражнения к низкому старту и стартовому разбегу.		
	3 Подготовительные упражнения к прыжку в длину толчком двумя ногами.	2	
	4 Подводящие упражнения к прыжку в длину толчком двумя ногами.		
	5 Подготовительные упражнения к бегу по прямой и финишированию.	2	
	6 Подводящие упражнения к бегу по прямой и финишированию.		
	7 Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	10	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	8	2
	1 Высокий старт.		
	2 Бег по повороту.		
	Практические занятия	8	
	1 Подготовительные упражнения к высокому старту.	2	
	2 Подводящие упражнения к высокому старту.	2	
	3 Подготовительные упражнения к бегу по дистанции.	2	
	4 Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 1.3	Содержание учебного материала	20	

дистанции.			
Тема 1.4 Метание теннисного мяча.			
	1	Кроссовый бег.	
		Практические занятия	10
	1	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	4
	2	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	4
	3	Выполнение контрольных нормативов.	2
		Самостоятельная работа обучающихся	10
		Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	10
		Содержание учебного материала	8
		1. Метание теннисного мяча.	2
		Практические занятия	8
		1. Подготовительные упражнения для метания мяча.	2
		2. Подводящие упражнения для метания мяча.	2
		3.Согласование движений рук и ног.	2
		4.Выполнение упражнения в движении.	2
			80
Раздел 2. Стретчинг			
Тема 2.1 Стретчинг.		Содержание учебного материала	22
	1.	Основные растяжки и их анатомия.	2
	2.	Основы растяжки.	
	3.	Правила растяжки.	
	4.	Растяжки для различных видов деятельности.	
		Практические занятия	12
	1.	Подготовительные упражнения.	2
	2.	Подводящие упражнения к растяжке.	
	3.	Подготовительные упражнения к движениям рук.	2
	4.	Подводящие упражнения к движениям рук.	1
	5.	Согласование движений рук и ног.	2
	6.	Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	2

	7.	Комплекс выполнения растяжки.	2	
	8.	Выполнение контрольных нормативов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
	Составить комплекс упражнений .		10	
Тема 2.2 Стретчинг для различных видов деятельности.	Содержание учебного материала		30	2
	1	Классификация видов деятельности.		
	2	Базовые упражнения для различных видов деятельности.		
	Практические занятия		18	
	1	Подготовительные упражнения к базовым элементам.	4	
	2	Подводящие упражнения к базовым элементам.	4	
	3	Подготовительные упражнения к движениям рук.	2	
	4	Подводящие упражнения к движениям рук.		
	5	Согласование движения рук и ног.	2	
	6	Подготовительные упражнения к маховым элементам.	3	
	7	Подводящие упражнения к маховым элементам.		
	8	Комплексы упражнений для различных видов деятельности.	2	
	9	Выполнение контрольных нормативов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	3
	Составить комплекс упражнений для различных видов деятельности.		12	
Тема 2.3 Стретчинг по методу Путькисто	Содержание учебного материала		28	2
	1	Метод Путькисто его принципы.		
	2	Дыхание по методу Путькисто.		
	3	Базовые упражнения.		
	4	Разминка и подводящие упражнения.		
	Практические занятия		18	
	1	Упражнения для ног.	4	
	2	Упражнения для рук.	4	
	3	Упражнения для брюшного пресса.	4	
	4	Упражнения для мышц таза и ягодиц.		
	5	Согласование движений рук и ног.	2	
	6	Упражнения для мышц спины.	2	
	7	Упражнения для мышц грудной клетки.		
	8	Связки элементов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
	Составить комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовки.		10	

Раздел 3. Общая физическая подготовка.			78	
Тема 3.1 Силовые способности.	Содержание учебного материала		22	2
	1	Физические и физиологические представления о силе.		
	2	Эндогенные и экзогенные факторы, определяющие мышечную силу.		
	3	Способы измерения силы.		
	Практические занятия		10	
	1	Подготовительные упражнения с сопротивлением собственного веса.	4	
	2	Подготовительные упражнения с внешним сопротивлением.	4	
	3	Подготовительные упражнения с комбинированным воздействием.	2	
	4	Основы методики развития силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	3
	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития силы: с сопротивлением собственного веса, с внешним и комбинированным сопротивлением		12	
Тема 3.2 Гибкость.	Содержание учебного материала		32	2
	1	Активная и пассивная гибкость.		
	2	Эндогенные и экзогенные факторы, определяющие гибкость.		
	3	Способы измерения гибкости.		
	Практические занятия		18	
	1	Подготовительные упражнения для увеличения активной гибкости.	6	
	2	Подготовительные упражнения для увеличения пассивной гибкости.	6	
	3	Подготовительные упражнения с отягощениями для увеличения гибкости.	6	
	4	Основы методики развития гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	3
	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.		14	
Тема 3.3 Выносливость.	Содержание учебного материала		24	2
	1	Аэробная и анаэробная выносливость.		
	2	Объем и интенсивность нагрузки.		
	3	Отдых: пассивный и активный.		
	Практические занятия		10	
	1	Подготовительные упражнения для развития аэробной выносливости.	4	
	2	Подготовительные упражнения для развития анаэробной выносливости.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	Составление и выполнение комплексов циклических упражнений для развития аэробной и анаэробной выносливости.	14	
Раздел 4. Общая гимнастика.		38	
Тема 4.1 Строевые и порядковые упражнения.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Гимнастическая терминология, строевые упражнения на месте и в движении.		
	2 Построения и перестроения.		
	Практические занятия	6	
	1 Подготовительные упражнения к строевому шагу.	3	
	2 Подготовительные упражнения к перестроениям.	3	
Тема 4.2 Акробатика.	Содержание учебного материала	10	
	1 Группировка и перекуты.		
	2 Кувырки и стойки.		
	Практические занятия	10	
	3 Подготовительные упражнения к перекутам.	2	
	4 Подводящие упражнения к перекутам.	2	
	5 Подготовительные упражнения к кувыркам.	2	
	6 Подводящие упражнения к кувыркам.	2	
	7 Подготовительные упражнения к стойкам.	1	
	8 Подводящие упражнения к стойкам.	1	
Тема 4.3 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	22	
	1 Упражнения с предметами и без предметов.		
	2 Упражнения на гимнастических снарядах.		
	3 Упражнения на месте и в движении.		
	Практические занятия	8	
	1 Подготовительные упражнения с предметами.	2	
	2 Подводящие упражнения с предметами.	2	
	3 Подготовительные упражнения на снарядах.	1	
	4 Подводящие упражнения на снарядах.	1	
	5 Подготовительные упражнения в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений утренней гигиенической гимнастики.	14	

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		24	
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала	10	2
	1 История возникновения, правила соревнований.		
	2 Стойка, хваты, удары.		
	3 Ловля и передача мяча.		
	Практические занятия	10	
	1 Подготовительные упражнения для освоения стойки и хвата.	3	
	2 Подготовительные упражнения для выполнения удара сверху.	3	
	3 Подготовительные упражнения к ловле и передаче мяча.	4	
Тема 5.2 Подвижные игры.	Содержание учебного материала	4	
	1 Командные и некомандные игры.		
	2 Имитационные игры, игры с сопротивлением и ориентировкой.		
	Практические занятия	4	
	1 Игры, развивающие координационные способности.	2	
	2 Игры, развивающие выносливость.	2	
	3 Игры, развивающие быстроту и ловкость.		
Тема 5.3 Бадминтон	Содержание учебного материала	8	
	1 История возникновения, правила соревнований.		
	2 Стойка, хваты, удары.		
	3 подача, приём подачи.		
	Практические занятия	8	
	1 Подготовительные упражнения для освоения стойки и хвата.	2	
	2 Подготовительные упражнения для выполнения удара сверху.	2	
	3 Подготовительные упражнения для выполнения удара снизу.	2	
	4 Подготовительные упражнения для выполнения подачи и приёма подачи.	2	
Раздел 6. Прикладные аспекты занятий физическими упражнениями.		90	
Тема 6.1 Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	20	2

	1	Принципы физического воспитания.		
	2	Средства и методы физического воспитания.		
	Практическое занятие		4	
	1	Формы организации самостоятельных занятий.		
	2	Требования к планированию самостоятельных занятий.		
	3	Специфика занятий отдельными видами физических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		16	3
	Разработать комплексы упражнений: утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников и физкультпаузы.		16	
Тема 6.2 Методы контроля физического развития и состояния здоровья.	Содержание учебного материала		16	2
	1	Внешние параметры здоровья и физического развития.		
	2	Физиологические параметры здоровья.		
	Практическое занятие		4	
	1	Методы контроля внешних параметров здоровья.		
	2	Методы контроля физиологических параметров здоровья.		
	3	Методы контроля физического развития. Самоконтроль.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	3
	В течение 4 недель, ежедневно проводить самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития.		12	
Тема 6.3 Основы методики проведения корригирующей гимнастики	Содержание учебного материала		18	2
	1	Антропометрические признаки осанки.		
	2	Типы осанки и причины ее дефектов.		
	Практическое занятие		2	
	1	Упражнения для профилактики нарушений осанки.		
	2	Упражнения для коррекции сутулости.		
	3	Упражнения для коррекции сколиоза.		
	Самостоятельная работа обучающихся		16	3
	Комплексы упражнений для профилактики сколиоза и сутулости.		16	
Тема 6.4 Организация и методика	Содержание учебного материала		16	2

процедур			
	1	Гигиенические принципы закаливания.	
	2	Факторы закаливания.	
	Практическое занятие		2
	1	Закаливание детей младшего школьного возраста.	
	2	Закаливание старшеклассников и взрослых.	
	3	Закаливание людей среднего возраста.	
	Самостоятельная работа обучающихся		14
	Разработать комплекс закаливающих процедур на основе одного из факторов.		16
Тема 6.5 Самомассаж, как средство профилактики и восстановления	Содержание учебного материала		18
			2
	1	Классический массаж и нетрадиционный.	
	2	Влияние массажа на основные системы организма человека.	
	Практическое занятие		2
	1	Локальный и общий самомассаж.	
	2	Гигиенические правила и противопоказания при проведении самомассажа.	
	3	Методические требования при проведении самомассажа.	
	Самостоятельная работа обучающихся		16
	Овладеть приемами локального самомассажа с последующей демонстрацией.		16
	Итого:		360

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

скамейки, аптечка, секундомеры, скакалки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, сетка волейбольная, гимнастические коврики, сетка бадминтонная, насос ручной, рулетка, бадминтонные ракетки, свисток обручи гимнастические, воланчики для бадминтона.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания спорта. [Текст] . – Ростов н/Д. Феникс, 2009.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: [Текст]: учебник. -М.: Академия, 2010.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания. [Текст] – М.: Феникс, 2008.
4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений круговой тренировки. [Текст] – Минск: Высш. школа, 1976.
5. Дубровский, В.И. Валеология. [Текст] – М.: Флинта, 1999.
6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. [Текст] – М.: Лептос, 1994.
7. Ингерлейб, М.Б. Путеводитель по дыхательным гимнастикам. [Текст] – М.: Астрель, 2006.
8. Курпан Ю. И. Физическая культура, формирующая осанку. / Ю.И. Курпан, Е.А. Тогламбум / [Текст] – М.: ФиС, 1990.
9. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. Москва ЭКСМО-ПРЕСС 2001.
10. Мария Путкисто. Стретчинг, метод глубокой растяжки. София 2004.

Дополнительные источники:

1. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. [Текст] – М.: СПДФЛ, 2010.
2. Граут, П. Выдохните лишние килограммы. [Текст] – Минск: Попурри, 2010.
3. Зуев, В.В. Эта волшебная сила растяжки. [Текст] – М.: ФиС, 1990.
4. Кермани, К. Аутогенная тренировка. [Текст] – М.: ЭКСМО, 2005.
5. Красикова, И. Детский массаж для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. [Текст] – Волгоград: Корона-век, 2010.
6. Малкани, В. Релаксация. [Текст] – М.: Диля, 2009.
7. Медведько, Ю.М. Силовые упражнения для мужчин и женщин. [Текст] – М.: Сова, 2009.

8. Смирнов, И.В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. [Текст] – М.: Центрполиграфпрм, 2004.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В специальную медицинскую группу, приказом директора по колледжу, зачисляются студенты, отнесенные туда по данным медицинского обследования.

Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на решение всех задач, стоящих перед предметом «Физическая культура». Кроме того, практические занятия должны обеспечивать устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений заболеваний.

Оздоровительная направленность физического воспитания в специальной медицинской группе обеспечивается индивидуальным подходом, четкой организацией и методикой проведения занятий.

Практические занятия студентов в специальной медицинской группе строятся с учетом их физического и функционального уровня, исходя из главной задачи физического воспитания данной группы – оздоровления путем физического совершенствования. Основным принцип построения практического материала – постепенное развитие и совершенствование физических качеств, которое должно осуществляться в строгом порядке, так же как и обучение, двигательным навыкам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп посещают занятия вместе со студентами основной медицинской группы.
2. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют все тесты (при отсутствии рекомендаций в ограничении) с оценкой на балл выше.
3. Студенты специальной медицинской группы сдают все тесты с целью определения их физической подготовленности, но в качестве критерия оценки применяется величина прироста результата по сравнению с исходным.
4. Студенты специальной медицинской группы обязаны посетить 100% занятий по физическому воспитанию (за исключением случаев освобождения от занятий вследствие заболевания) активно работая на них.
3. Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием основанием для получения зачета, является написание реферата на тему: «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	175	160	150
		4	180	170	160
		6	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1,2	125	125	120
		3,4	130	130	125
		5,6	135	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1,2	40(12)	35(10)	30 (8)
		3,4	42(14)	37(12)	32(10)
		5,6	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1,2	12(12)	10 (9)	7 (6)
		3,4	14(15)	12(12)	8 (9)
		5,6	15(20)	13(15)	9 (12)

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
4	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1,2	75	70	65
		3,4	80	75	70
		5,6	85	80	75
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1,2	35	30	25
		3,4	40	35	30
		5,6	45	40	35
6	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1,2	35	30	25
		3,4	40	35	30
		5,6	45	40	35
7	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1,2	12	10	8
		3,4	14	12	10
		5,6	16	14	12
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
9	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13