

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.05.2026 14:03:58
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО
ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)
Колледж**

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **31.02.01 Лечебное дело**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **2-4** семестр **3,4, 5, 6, 7**

Балашиха, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура – МО: РГУНХ им. Вернадского, 2026.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 года № 526, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05 августа 2022 года, регистрационный № 69542 и учебного плана.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	150
в т.ч. в форме практической подготовки	146
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	146
Самостоятельная работа*	4

Промежуточная аттестация (7 семестр-зачет с оценкой ; 2,3,4,5,6 семестры –зачет)	-
---	---

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Здоровый образ жизни	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие Здоровый образ жизни		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Волейбол		22	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		

	Практическое занятие № 14. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 4. Баскетбол		42	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	6	ОК 04

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Гимнастика		16	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.5.	Содержание учебного материала	8	ОК 04

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	4	
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Подачи	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
Нападающий удар	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	

	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22	
Тема. 7.1.	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий	22	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	10	
	Самостоятельная работа обучающихся*	4	
	Участие в студенческих и городских соревнованиях, занятия в секции		
Промежуточная аттестация (7 семестр –зачет с оценкой 2,3,4,5,6, семестры –зачет)		-	
Всего		150	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Спортивный зал, оснащенный:

– оборудованием: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, конусы, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, маты, коврики, шведские стенки, гимнастическая перекладина, гимнастические палки, скакалки, рулетка, секундомер, свисток, спортивная площадка (для занятий на улице), стартовые колодки, стартовые флажки и т.д.

– техническими средствами обучения: мультимедийная установка, компьютер с лицензионным программным обеспечением.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1.1. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с.

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.2.1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html> (дата обращения: 07.05.2025). - Режим доступа: по подписке.

3.2.2.2. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва: КноРус, 2025. - 379 с. - ISBN 978-5-406-13641-6. - URL: <https://book.ru/book/955430> (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.3. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. - ISBN 978-5-406-12453-6. - URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.4. Андрющенко, О. Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О. Н. Андрющенко, А. В. Швецов, Ю. О. Аверясова, Р. В. Линник. - Москва: КноРус, 2025. - 143 с. - ISBN 978-5-406-13724-6. - URL: <https://book.ru/book/955832> (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.2.5. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. - ISBN 978-5-406-12454-3. - URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 06.05.2025). - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

- 3.2.3.1. Российская физкультурная энциклопедия – [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>.
- 3.2.3.2. Теория и практика физической культуры. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals/>.

3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 3.2.4.1. Академия [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://academia-library.ru/>.
- 3.2.4.2. Консультант плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система - URL: <http://www.consultant.ru/>.
- 3.2.4.3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://www.studentlibrary.ru/>.
- 3.2.4.4. Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://e.lanbook.com/>.
- 3.2.4.5. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система - URL: <https://www.book.ru/index/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правил техники безопасности при занятиях различными видами физической активности; – основных принципов организации и методики занятий физической культурой; – технических элементов базовых видов спорта; – тактических основ игровых видов спорта; – правил соревнований по базовым игровым видам спорта; – методов самоконтроля при выполнении физических нагрузок; – основных методик развития физических качеств; – системы контрольных нормативов и требований к уровню подготовленности. 	<p>Текущий контроль:</p> <p>5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имеет с собой спортивную форму и спортивную обувь (приложение № 1) в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках – соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений – обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей – успешно выполняет все задания и требования на занятиях по физической культуре – выполняет все теоретические или иные задания преподавателя <p>4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устный опрос (индивидуальный, фронтальный) – тестирование (приложение №2) <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дифференцированный зачет
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений; – демонстрировать технику основных элементов легкой атлетики; – применять технические приемы владения мячом в баскетболе и волейболе; – применять тактические схемы в игровых видах спорта; – выполнять контрольные нормативы по базовым видам спорта; – использовать средства физической культуры для 		

<p>развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать свою деятельность в процессе физического воспитания с соблюдением техники безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках – обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей – успешно выполняет большую часть всех физических упражнений и требований на занятиях по физической культуре – выполняет все теоретические или иные задания преподавателя <p>3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия – выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках – соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий – частично выполняет физические упражнения и требования на занятиях по физической культуре <p>2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не имеет с собой спортивную форму 	
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none">– не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры <p>Промежуточная аттестация: Обязательными условиями промежуточной аттестации являются:</p> <ul style="list-style-type: none">– регулярность посещения учебных занятий (не менее 90%), не учитывая пропуски занятий по уважительной причине (медицинская справка)– выполнение контрольных тестов (нормативов) текущего контроля– сдача дифференцированного зачет, зачет проводятся согласно расписанию на последнем занятии.	
--	---	--

Требование к одежде и обуви для занятий физической культурой

Обучающийся должен иметь сменную спортивную одежду:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть легкой и удобной.

На занятиях физкультуры обычно требуется **два вида форм**:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках).
Длинная форма – это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, ветровка, куртка, шапка, перчатки.
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, футболка и короткие лосины, шорты.

Джинсовые брюки и прочая спецодежда не является спортивной формой.

Обучающийся должен иметь сменную спортивную обувь:

- подошва кроссовок должна быть не высокой и упругой;
- чтобы подошва не скользила, обувь должна иметь рельефный рисунок протектора;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь **два варианта обуви в зависимости от места проведения занятия**:

- для улицы;
- для спортзала.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (нормативы)
Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов основной
медицинской группы на базе 11 классов

<i>Виды упражнений</i>	<i>Пол</i>		<i>II курс</i>	
		«3»	«4»	«5»
1. Легкая атлетика.				
Бег 60 м (сек.)	Дев.	12,0	11,0	10,5
	Юн.	10,0	9,4	8,8
Бег 100 м (сек.)	Дев.	19,2	18,2	17,4
	Юн.	16,0	15,0	14,2
2. Общая физическая подготовка.				
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Дев.	25	30	35
	Юн.	30	35	40
Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	145	165	175
	Юн.	200	215	225
Челночный бег (3*10м., сек)	Дев.	10,5	9,5	8,5
	Юн.	9,5	8,5	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи – дев (кол-во раз) Подтягивания из виса юноши (кол-во раз)	Дев.	6	8	10
	Юн.	6	8	11
Прыжки через скакалку (к-во раз / 30 сек)	Дев.	40	60	80
	Юн.	40	60	80
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги (стопы) параллельно на ширине 5-10 см (см.)	Дев.	+8	+11	+16
	Юн.	+6	+8	+13
3. Контрольные тесты по волейболу.				
Передача мяча двумя руками сверху у стены (кол-во раз.)	Дев.	6	10	15
	Юн.	6	10	15
Передача мяча двумя руками снизу у стены (кол-во раз.)	Дев.	6	10	15
	Юн.	6	10	15
Прием и передача волейбольного мяча в парах на расстоянии 3 метра (кол-во касаний мяча каждого студента)	Дев.	7 (14)	10 (20)	15 (30)
	Юн.	7 (14)	10 (20)	15 (30)
Волейбольная подача любым, разрешенным волейбольными правилами способом (к-во раз из 10 попыток)	Дев.	3	4	5
	Юн.	3	4	5
4. Контрольные тесты по баскетболу.				
Передача баскетбольного мяча в парах от груди (расстояние между партнерами 5 метров) (кол-во раз / 30 сек)	Дев.	20	24	28
	Юн.	24	28	32
Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Дев.	1	3	5
	Юн.	1	3	5
Ведение мяча вокруг стоек (дистанция 30 метров, 10 стоек, сек.)	Дев.	32	28	24
	Юн.	28	24	20