

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического совета

Протокол № 8  
от «30» июля 2021 г.



Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность дисциплины:**  
31.02.03 Лабораторная диагностика

**Индекс дисциплины:**  
ОГСЭ.04

2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 «Лабораторная диагностика», утвержденным Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 970 (далее – ФГОС СПО).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 970 (далее – ФГОС СПО).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик(и):

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры  
Карбуни Анна Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **Область применения учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **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 результате освоения учебной дисциплины у студентов должны сформироваться общие и профессиональные компетенции.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,

- заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены 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. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
Лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>36</i>
Реферативное сообщение	<i>16</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>120</i>
Промежуточная аттестация в форме 5 зачётов по итогам каждого семестра и дифференцированного зачета по итогам последнего семестра	

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>18</b>	
<b>ОГСЭ.00</b>	<b>Теория и практика физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социально-культурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Физическая культура и в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		18	
1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими			

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>Составление, демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	2
	<p>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (практическое занятие)</p> <p>2. Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	



	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	6	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	6	
<b>Тема 2.2. . Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	2
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Повышение уровня ОФП		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	6		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических	6		

		упражнений.		
--	--	-------------	--	--

<b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Практические занятия</b>				
	1.	Воспитание выносливости.	6	
<b>Тема 2.4. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	3.	Прыжок в длину с места.		
<b>Практические занятия</b>		12		

	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>44</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.	18	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	24	
	3.	Результаты контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>54</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия. Содержание</b>		8	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
			8	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча		

		в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.</b>	<b>Содержание</b>		8	
	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.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		8	

	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		24	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	22	
	2.	Результаты контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>70</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		8	
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>		8	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		

<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2
	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.		
<b>Практическое занятие</b>		8		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.  Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Практическое занятие</b>		8		

	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		10	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	3.	Опрос по правилам игры баскетбол		
	<b>Практическое занятие</b>		10	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		36	
1.	составление комплексов дыхательных упражнений; на развитие прыгучести и координации.	18		
2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики.	16		
3.	Результаты контрольных нормативов	2		



<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>72</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода.</b>  <b>Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой»</b>	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	4	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой»</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2

<b>и «ёлочкой».</b>	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	4	
2.	Воспитание выносливости.	4		
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>		<b>Содержание</b>	8	
1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3	
2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
<b>Практические занятия</b>		8		
1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4		

	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>		12	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного	4	

		хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		36	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	34	
	2.	Результаты нормативов	2	
<b>Раздел 6. Ориентирование Тема 6.1</b>	<b>Содержание</b>		<b>34</b>	
	1.	Ознакомление с правилами ориентирования на различной местности.		2
	2.	Ознакомление с топографией, компасом, картой.		
	<b>Практическое занятие</b>		18	
	1.	Ориентирование на местности в заданном направлении.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Самостоятельное изучение топографических знаков; работа с компасом.	16	
<b>Раздел 7. Организация и методика подготовки к туристическому слету</b>  <b>Тема 7.1</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	1.	Организация и подготовка туристического слета.		
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки слета.		
	3.	Домашнее задание студентам.		
	4.	Инструктаж по технике безопасности (продукты питания, режим передвижения по местности, одежда, аптечка).		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение слета.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1.	Организация и проведение туристического слета.		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура : учебник / 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: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785533016438.html>
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., исправл. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. ; 22 см. - (Среднее профессиональное образование).

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ под ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2016.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – Москва:АО "Аспект Пресс", 2015г.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов/под ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Питер, 2016.



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной 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
1	2
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 дыхательной, коррекционной гимнастики.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Беседы, лекции, тестирования.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий.

качество.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	Инструктирование по технике безопасности, применение игровых методик.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.
ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Соревнования, спортивные состязания.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Выполнение учебно-исследовательской работы, беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры, соревнования, спортивные состязания.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 11. Быть готовым брать на себя	Соревнования, спортивные

нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	соревнования.
ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.	Соревнования, спортивные соревнования, сборы
ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Инструктаж по технике безопасности.
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях.

### Контрольные нормативы основной медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	1.35	1.45	1.55			
2	бег 1000м.				3.20	3.25	3.30
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	35	30	45	40	35
4	прыжок в длину с места	180	165	150	220	210	195
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	140	130	120	140	130	120
8	лыжи						
	3000м.	18.00	19.30	22.00			
	5000м.				25.30	26.30	28.30

Контрольные нормативы подготовительной медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	без	учета	времени			
2	бег 1000м.				без	учета	времени
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
4	прыжок в длину с места	170	155	140	210	200	190
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	120	110	130	120	110
8	лыжи						
	3000м.	19.30	22.00	24.00			
	5000м.				26.30	28.30	30.00

