

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Димитровградский инженерно-технологический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Н.А. Домнина

2022г.

Рабочая программа

учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения очная

Учебный цикл базовые дисциплины

Составлена на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014 года № 804 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., (регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО») и уточнениями рекомендаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25.05.2017 г.).

Рассмотрен

на заседании методической цикловой комиссии

Общеобразовательных и медицинских дисциплин

Протокол № 8 от 24 марта 2022 г.

Председатель МЦК Мур /Н.П. Липанова/

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Семестр	Трудоемкость час.(ЗЕТ)	Лекций, час	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час./конс.	Форма промежуточного контроля (экз., час./зачет)
1	72	-	48	-	24	зачет
2	104	-	69	-	35	Дифференцированный зачет
Итого	176	-	117	-	59	

Димитровград 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к базовым дисциплинам.

Междисциплинарные связи: содержание дисциплины связано с изучением материалов следующих дисциплин: ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите

• **межпредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают **следующими компетенциями:**

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

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме зачета- I семестр, в форме дифференцированного зачета – во II семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	8	
	1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	1
	2. Ознакомление с техникой кроссового бега по пересеченной местности.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Роль физической культуры в воспитании молодежи	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Легкая атлетика.	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника прыжка в длину с места. Ознакомление и изучение техники прыжка, отталкивания и приземления.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Улучшение техники движений, совершенствование двигательных и вегетативных функций студентов в прыжках длину с места.	2	
Раздел 2. Гимнастика		36	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	10	
	1. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2.3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Гимнастика.	4	
Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	18	
	1. Техника выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений.	8	1
	2. Техника выполнения упражнений в круговой тренировке.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	3	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника акробатических упражнений. Ознакомление и изучение техники акробатических упражнений.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	3	

1	2	3	4
Раздел 3. Лыжная подготовка		20	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление и изучение техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Лыжная подготовка.	4	
Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом, экстренного торможения	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника прохождения дистанции классическим стилем.	4	
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	1. Прохождение дистанции на 3, 5. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника прохождения дистанции коньковым ходом.	1	

1	2	3	4	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		40		
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	10		
	1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	1	
	2. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада по теме: - Игра волейбол.		4	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	8		
	1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	1	
	2. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: - Основы методики обучения игры волейбол.		2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала	14		
	1. Техника подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	10	1	
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему: - Основные способы подачи в волейболе.		4	
	Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	8	
1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		4	1	
Лабораторные работы не предусмотрены				
Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи				
Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему: - Техника игры волейбол.			3	

1	2	3	4
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		24	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил игры баскетбол.	2	
Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	16	
	1. Изучение выполнения штрафных бросков.	6	1
	2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника игры баскетбол.	4	
Раздел 6. Легкая атлетика		28	
Тема 6.1. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника передачи эстафетной палочки	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Общая физическая подготовка.	2	
Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника отдельных видов легкой атлетики	1	

1	2		3	4
Тема 6.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника метания гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок)	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		1	
Зачетные занятия по дисциплине «Физическая культура»		3		
ИТОГО:		176		

Для характеристики уровня освоения 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал (ауд. 6- с/з)

Мат гимнастический – 12 шт.,
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,
сетка в/б – 1 шт.,
скамья атлетическая – 1 шт.,
стойка для штанги – 1 шт.,
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт.,
штанга 90кг. – 1 шт.

Тренажерный зал

Беговая дорожка - 1 шт.,
велотренажер магнитный – 1 шт.,
вибромассажер с 5 лентами – 1шт.,
гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,
спортивный тренажер райдер Body Sculpture – 1 шт.,
порт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

Лыжная база

Лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,
лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. <http://www.studmedlib.ru/book>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0
<http://ibooks.ru/>

3.3. Применяемые образовательные технологии.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, экзамена, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно- 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов; - написания рефератов, сообщений. <p>Промежуточная аттестация в форме зачета- I семестр, в форме дифференцированного зачета – во II семестре.</p>

смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите

• **межпредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоре-

тических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
Бег 60 м (сек)	8,5	8,7	8,9	9,6	9,8	10,0
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)				2,00	2,05	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,35	4,00			
Бег 2000 м (мин. сек)				10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин. сек)	13,00	14,00	15,00			
Метание гранаты: 500 г (м)				15	13	10
700 г (м)	25	22	20			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,15	2,0	1,95	1,65	1,45	1,40
Подтягивание (раз)	10	8	6	20	17	13
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	40	35	30	30	25	20
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				10	8	6
Сгибание и разгибание рук на брусьях	10	8	6			
Приседание на одной ноге	20	18	16	16	14	12
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	10	8	6	10	8	6
Прием и передача мяча сн- зу двумя руками (раз)	10	8	6	10	8	6
Подача мяча (раз)	3	2	1	3	2	1
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Тесты по ППФП						