

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области**  
**«Московский областной медицинский колледж № 3**  
**имени Героя Советского Союза З.Самсоновой»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ МО «Московский областной  
медицинский колледж № 3»

\_\_\_\_\_ Н.А. Сачков

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*учебной дисциплины*

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

*специальность*

**34.02.01 Сестринское дело**

*(базовая подготовка)*

**очно-заочная форма обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2019-2023 Г.Г.**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области**  
**«Московский областной медицинский колледж № 3**  
**имени Героя Советского Союза З.Самсоновой»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ЦМК общеобразовательных,  
общегуманитарных, общепрофессиональных,  
и социально-экономических дисциплин  
протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР  
 Л.В. Миронова

Заведующий методическим отделом  
 Н.А.Лазарева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*учебной дисциплины*

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

*специальность*

**34.02.01 Сестринское дело**

*(базовая подготовка)*

**очно-заочная форма обучения**

2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области «Московский областной медицинский колледж № 3»

Разработчики:

Козловский Александр Владимирович, преподаватель

Рецензенты:

1.Зверева Ю.С., председатель ЦМК общеобразовательных, общепрофессиональных, общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, преподаватель первой квалификационной категории.

2. Мишин В.Е., руководитель физического воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительно профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

## 1.3. Цели и задачи 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.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

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	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **261** час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **10** часов; самостоятельной работы обучающегося – **251** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>261</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>10</b>
практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>251</b>
в том числе	
- разработка и выполнение комплексов упражнений	<b>105</b>
- отработка техники движений	<b>110</b>
- подготовка реферативного сообщения	<b>16</b>
- теоретическая подготовка	<b>20</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры		30		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Содержание учебного материала	10	2	
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Значение физической культуры в структуре профессионального образования.			
	2 Физическая культура, как средство профилактики утомляемости студентов.			
	3 Физическая культура как основа здорового образа жизни.			
	4 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.			
	5 Основы здорового образа и стиля жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.			
	6 Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.			
	7 Совокупность фактов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.			
	8 Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.			
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			-
Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся	20			
1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.				
2. Подготовить сообщения по темам: «Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма» «Понятие о теле»; «Здоровье и двигательная активность человека»; «Профилактика простудных заболеваний и перегревов» «Закаливание». «Профилактика артериальной гипертензии». «Коррекция фигуры»; «Оказание доврачебной помощи утопающему»; «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водо-ёмах»; «Техника безопасности при занятиях лыжным спортом». «Оказание первой помощи при травмах и обморожениях».				



	«Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма» «Понятие о теле»; «Здоровье и двигательная активность человека»; «Профилактика простудных заболеваний и перегревов» «Закаливание»		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>73</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц и для развитие скоростно-силовых качеств. 2. Выполнение техники бега по различным дистанциям. 1. Реферативная работа. 2. Специальные общебеговые упражнения. Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Воспитание выносливости. Сдача контрольного норматива. 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 5. Закрепление техники бега на средние дистанции (500м., 1000.). Сдача контрольного норматива. 6. Закрепление техники бега на средние дистанции. Финиширование. 3. Кроссовая подготовка.	33	
<b>Тема 2.2. Техника прыжка</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение прыжков в длину с места и с разбега 1. Выполнение специальных прыжковых упражнений. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, в длину с разбега. 3. Закрепление техники прыжка в длину с места, высоту. Сдача контрольного норматива 2. Выполнение специальных упражнений.	20	
<b>Тема 2.3. Техника метания</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление и выполнение комплекса упражнений. 2. Реферативная работа. 1. Подготовка презентаций 2. Совершенствование техники метания гранаты, набивного мяча. 3. Закрепление техники метания гранаты, набивного мяча. Сдача контрольного норматива. 4. Совершенствование техники метания, набивного мяча. 3. Закрепление техники метания, набивного мяча.	20	
<b>Раздел 3.</b>		<b>48</b>	

<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол, элементы баскетбола</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила игры в баскетбол. 2. Судейство. 3. Выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений. 4. Техника владения баскетбольным мячом. 5. Баскетбол: правила игры, техника безопасности. 6. Общефизическая подготовка при занятиях баскетболом. 7. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 8. Правила судейства в баскетболе.	16	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения, передачи, броска мяча в движении</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника ведения и передач мяча. 2. Техника броска мяча. 1. Технические приемы. 2. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча с места, в движении. 3. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом. 3. Развитие логического мышления способности принимать решения в игровых ситуациях.	16	
<b>Тема 3.3. Техника и тактика командной игры в баскетбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка презентаций. 2. Упражнения для развития двигательных качеств. 1. Судейство. 2. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в командной игре. Сдача контрольного норматива: выполнение штрафного броска. 3. Совершенствование техники и тактики командной игры. 4. Развитие логического мышления, формирование умения играть в команде. 3. Проведение учебной игры.	16	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол, элементы волейбола</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры.</li> <li>2. Судейство.</li> <li>3. Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств (быстроты, гибкости, ловкости, силы).</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение стоек, перемещений.</li> <li>2. Волейбол, правила игры, техника безопасности.</li> <li>3. Общефизическая подготовка при занятиях волейболом.</li> <li>4. Выполнение специальных и подводящих упражнений.</li> <li>5. Совершенствование и закрепление техники перемещений, стоек, технике приемов и передачи мяча.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Правила судейства в волейболе.</li> </ol>	25	
<b>Тема 4.2. Техника выполнения нижней и верхней подачи мяча, передач двумя руками</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника владения мячом.</li> <li>2. Техника верхней и нижней подачи мяча.</li> <li>3. Техника передач мяча.</li> <li>4. Овладение и закрепление техники нижней и верхней подачи мяча, приема после нее.</li> <li>5. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</li> </ol>	25	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 5.1. Техника лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника попеременных ходов.</li> <li>2. Техника одновременных ходов.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение дистанции 3-5 км.</li> <li>2. Лыжная подготовка: строевая подготовка, экипировка лыжника. Техника безопасности.</li> <li>3. Овладение и закрепление техники попеременного одношажного, попеременного двухшажного ходов.</li> <li>4. Овладение и закрепление техники бесшажного хода, конькового хода</li> <li>5. Применение изученных способов передвижений по дистанции.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Совершенствование классических ходов. Кроссовая подготовка.</li> </ol>	25	
<b>Тема 5.2. Техника подъемов, спусков и поворотов</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника поворотов, торможений.</li> <li>2. Техника спусков и подъемов.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника слалома. Овладение и закрепление техники подъемов.</li> </ol>	25	

	2. Овладение и закрепление техники спусков.		
	3. Овладение и закрепление техники торможения, поворотов.		
	3. Овладение и закрепление техники слалома.		
<b>Всего:</b>		261	

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)

**Темы консультаций:**

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Баскетбол.
4. Лыжный спорт.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

1. Шведские стенки.
2. Волейбольные стойки, сетка, мячи.
3. Баскетбольные щиты с корзинами, мячи.

##### **Оборудование лыжной базы:**

1. Пластиковые лыжи
2. Лыжные ботинки
3. Лыжные палки
4. Стол для настольного тенниса
5. Гимнастические палки
6. Скакалки
7. Обручи, диски
8. Гимнастические маты

##### **Оборудование тренажерного зала:**

1. Гимнастические брусья.
2. Гимнастическая перекладина.
3. Велотренажер.
4. Гриф.
5. Скамья «Кетлер».
6. Диски для штанги.
7. Гири.
8. Беговая дорожка.
9. Комплекс тренажеров.

##### **Технические средства обучения:**

1. Телевизор.
2. Магнитофон.
3. Ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5

- Режим доступа:  
<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>

**Интернет-источники:**

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ – <http://www.minzdravsoc.ru>
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека - <http://www.rospotrebnadzor.ru>
3. Информационно-методический центр «Экспертиза» - <http://www.crc.ru>
4. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения - <http://www.mednet.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://www.lib.sportedu.ru>
6. Российский общеобразовательный портал - <http://www.school.edu.ru>
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru>

**Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт.
2. Будь здоров.
3. Твое здоровье.
4. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Наблюдение и оценка техники выполнения упражнений;</li><li>Наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</li><li>Оценка результатов выполнения тестов по физической подготовке.</li></ul>
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>Основы здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Оценка содержания реферативного сообщения;</li><li>Оценка индивидуального опроса в устной форме.</li></ul>
<b>ОК 1-13</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>составление комплексов упражнений;</li><li>подготовка реферата;</li><li>подготовка подвижных игр;</li><li>участие в соревнованиях;</li><li>подготовка презентации.</li></ul>

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня освоения  
изученного материала**

№ П./п.	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>
	Ведение – 2 шага – бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	Техника	5:4:3	-
	Штрафной бросок (из 10)	5:4:3	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия)	-	-	Тактика игры в нападении и игры в защите

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня физической  
подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной меди-  
цинской группы**

№ П./п.	Контрольные упраж- нения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	29 00''	27 30''	26 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19 00''	17 30''	15 30''



**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	30 00''	29 30''	27 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22 30''	22 00''	19 30''

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Передача мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2.	Подачи мяча (из 5 подач)	3	4	5
3.	Двухсторонняя игра	Тактика игры в защите и нападении		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по легкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	145	135	120
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	20	15	10
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по легкой атлетике для студентов основной медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	12	10	8
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	36	30	26
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
10.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
11.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	130	120	110	130	120	110

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.