

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 13.09.2021 10:29:45  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 3.4.3.  
ОПОП/ППССЗ  
специальности 31.02.01  
Лечебное дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
***в том числе адаптированная для обучения инвалидов***  
***и лиц с ограниченными возможностями здоровья***  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**31.02.01 Лечебное дело**  
**(3 курс)**

*Углубленная подготовка  
среднего профессионального образования  
(год приема: 2021)*

Программу составил(и):  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.*  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Апасов Ю.Н.*

**Оренбург**

---

<sup>1</sup> Рабочая программа ежегодно обновляется в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об обновлении ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО31.02.01 Лечебное дело.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

В учебных планах ОПОП/ППССЗ место учебной дисциплины Физическая культура является частью программы ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО31.02.01 Лечебное дело. Изучение ОГСЭ. 04 Физическая культура на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

**31.**О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

**32.**Основы здорового образа жизни.

### **уметь:**

**У1.**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **освоить:**

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

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

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

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

## 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в соответствии с учебным планом (УП):

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **112** часов в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **56** часов;

-самостоятельной работы обучающегося **56** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
1. Подготовка сообщений	30
2. Подготовка презентации	26
<i><b>Промежуточная аттестация в форме зачета (5-6 семестр)</b></i>	

## 2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения/ компетенции
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №1</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №2</b> Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №3</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности легкой атлетике, гимнастике. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Защита презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
<b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия №4</b> Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Составление плана письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального	2	

	дыхания».		
<b>Тема 2.5.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия.№5</b> Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ОК3
	<b>Самостоятельная работа.№2</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
<b>Тема 2.6.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия.№6</b> Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол). <i>Подвижная игра : игра с обручем «Перебрось мяч сквозь обруч»</i>	2	2 ОК3
	<b>Самостоятельная работа.№2</b> Написание письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
<b>Раздел 3.Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия.№7</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа.№3</b> Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
<b>Тема 3.2.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия.№8</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа.№3</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
<b>Тема 3.3.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия. №9</b> Совершенствование кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6

	<b>Самостоятельная работа№3</b> Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
<b>Тема 3.4.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия №10</b> Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.5.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия.№11</b> Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.6.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия.№12</b> Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Раздел 4.Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Попеременно-двухшажный ход.	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.	2	2 OK13
	<b>Практические занятия№13</b> Техника попеременно-двухшажного хода.		
	<b>Самостоятельная работа№5</b> Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.2.</b> Попеременно-двухшажный ход.	<b>Практические занятия.№14</b> Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	2 OK1
	<b>Самостоятельная работа.№5</b>	2	

	Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».		
<b>Тема 4.3.</b> Попеременно-двухшажный ход.	<b>Практические занятия №15</b> Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге. Инструктаж по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике.	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника одновременного-бесшажного хода	<b>Практические занятия №16</b> Техника одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК1
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
<b>Тема 4.5.</b> Техника одновременного-бесшажного хода	<b>Практические занятия №17</b> Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК3
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
<b>Тема 4.6.</b> Техника одновременного-бесшажного хода	<b>Практические занятия №18</b> Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК3
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.		
	<b>Практические занятия №19</b> Техника кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа №7</b> Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	



<b>Тема 5.2.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практические занятия.№20</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа.№7</b> Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
<b>Тема 5.3.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практические занятия.№21</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа.№7</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
<b>Тема 5.4.</b> Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	<b>Практические занятия №22</b> Техника опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	<b>Самостоятельная работа.№7</b> Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
<b>Тема 5.5.</b> Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	<b>Практические занятия.№23</b> Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	<b>Самостоятельная работа.№7</b> Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
<b>Тема 5.6.</b> Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	<b>Практические занятия.№24</b> Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	<b>Самостоятельная работа.№7</b> Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
<b>Раздел 6.Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и	2	2

Техника бега на средние дистанции.	дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. <b>Практические занятия.№25</b> Техника бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)		ОК6
	<b>Самостоятельная работа№8</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.2</b> Техника бега на средние дистанции.	<b>Практические занятия.№26</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа№8</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.3</b> Техника бега на средние дистанции.	<b>Практические занятия.№27</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа№8</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.4.</b> Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия.№28</b> Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>	2	2 ОК6
	<b>Самостоятельная работа№8</b> Защита презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Промежуточная аттестация: зачёт ОГСЭ.04 Физическая культура</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>112</b>

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

3.1.1. При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями:

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- элементы полосы препятствий

Оснащенность спортивного зала №2:

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гиря до 16 кг;
- гиря до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса

Оснащенность стрелкового тира:

- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

3.1.2. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

##### 3.2.1. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;
2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. —

(СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

4. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

4. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

5. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

6. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru/>;

7. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

### **3.3. При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

3.3.1. Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

3.3.2. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ, индивидуальных и домашних заданий. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Знать:		
<b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека <b>ОК1,6</b>	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>32.</b> Основы здорового образа жизни <b>ОК 3,13</b>	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Комплексы упражнений Практические Задания
Уметь:		
<b>У1-</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>ОК1,3,6,13</b>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные:

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.



**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**  
**(юноши и девушки 10 - 11 классов,**  
**среднее профессиональное образование,**  
**16 - 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или <u>прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	380	440	310	320	360
	или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	11	13	19
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							