

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 01.09.2025 14:38:13  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 9.3.4.  
ОП ОП/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  
(2 курс)**

*Углубленная подготовка  
среднего профессионального образования  
(год начала подготовки по УП: 2022)*

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

---

<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>Стр.<br/>3</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>14</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>16</b>         |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>18</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 основной профессиональной образовательной программы / программы подготовки специалистов среднего звена ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии:

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

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

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, реализуется на 2 курсе.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

**уметь:**

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

**знать:**

**З1.** О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

**З2.** Основы здорового образа жизни.

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**-общие:**

**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.

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР13.** Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях.

**ЛР18.** Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.

**ЛР19.** Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ЛР<sub>20</sub>.** Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.

## 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>144</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>             | <b>72</b>   |
| в том числе:                                                        |             |
| практические занятия                                                |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                  | <b>72</b>   |
| в том числе:                                                        |             |
| 1. Подготовка сообщений                                             | 44          |
| 2. Написание реферата                                               |             |
| 3. Подготовка презентации                                           | 28          |
| <i><b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4 семестр)</b></i> |             |

### 2.3. 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/ освоение компетенций                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| 1                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           | 4                                                          |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>40</b>   |                                                            |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции            | <b>Практические занятия.№1</b><br>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.<br>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол) | 2           | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа.№1</b><br>Подготовка сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                                            |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на короткие дистанции            | <b>Практические занятия.№2</b><br>Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)                                                                                                                                                                                                                | 2           | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа.№1</b><br>Составление плана письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                                                            |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на короткие дистанции            | <b>Практические занятия.№3</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)                                                                                                                                                                                                        | 2           | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа.№1</b><br>Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                                                            |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Прыжки в длину, способом согнув ноги | <b>Практические занятия.№4</b><br>Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)                                                                                                                                                                                                                                           | 2           | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |

|                                                          |                                                                                                                                                                     |   |                                                            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------|
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№1</b><br>Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».         | 2 |                                                            |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Прыжки в длину, способом согнув ноги | <b>Практические занятия№5</b><br>Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)                          | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№1</b><br>Написание письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».                                                | 2 |                                                            |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Прыжки в длину, способом согнув ноги | <b>Практические занятия№6</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)                             | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№2</b><br>Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».  | 2 |                                                            |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Бег на средние дистанции             | <b>Практические занятия№7</b><br>Техника бега на средние дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)                                                                    | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№2</b><br>Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».      | 2 |                                                            |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Бег на средние дистанции             | <b>Практические занятия№8</b><br>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)                                                  | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№2</b><br>Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 2 |                                                            |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Бег на средние дистанции             | <b>Практические занятия№9</b><br>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)                                                  | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа№2</b><br>Составление диаграмм для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».          | 2 |                                                            |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.10.</b><br>Кроссовая подготовка.                               | <b>Практические занятия №10</b><br>Техника бега по пересеченной местности<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Мяч водящему»</i>                                                                                                               | 2         | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа №2</b><br>Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                            |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>24</b> |                                                            |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Кувырок вперед в группировке.<br>Строевые упражнения | <b>Практические занятия №11</b><br>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.<br>Техника кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание) | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа №3</b><br>Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                                            |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Кувырок вперед в группировке.<br>Строевые упражнения | <b>Практические занятия №12</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.<br>Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)                                                                                                                                                                | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа №3</b><br>Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                            |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Кувырок вперед в группировке.<br>Строевые упражнения | <b>Практические занятия №13</b><br>Совершенствование кувырка вперед в группировке.<br>Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)                                                                                                                                                                        | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                   |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа №3</b><br>Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                                            |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Техника кувырка,                                     | <b>Практические занятия №14</b><br>Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатках.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub>                                      |



|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| перекат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения                                      | Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)                                                                                                                                                                                       |           | ОК <sub>6</sub>                                                                             |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа№4</b><br>Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».                                                                                                                   | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Техника кувырка, перекат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения | <b>Практические занятия№15</b><br>Совершенствование техники кувырка, перекат назад в стойку на лопатках.<br>Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)                                                                           | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                                                    |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа№4</b><br>Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».                                                                                                                  | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Техника кувырка, перекат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения | <b>Практические занятия№16</b><br>Совершенствование техники кувырка, перекат назад в стойку на лопатках<br>Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)                                                                            | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                                                    |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа№4</b><br>Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».                                                                                                                                             | 2         |                                                                                             |
| <b>Раздел 4.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>36</b> |                                                                                             |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Попеременно-двухшажный ход.                                              | <b>Практические занятия№17</b><br>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.<br>Техника попеременного-двухшажного хода. | 2         | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа№5</b><br>Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».                                                                                                                 | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 4.2</b><br>Попеременно-двухшажный ход.                                               | <b>Практические занятия№18</b><br>Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.                                                                                                                                                            | 2         | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа№5</b><br>Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».                                                                                              | 2         |                                                                                             |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.3.</b><br>Попеременно-<br>двухшажный ход.               | <b>Практические занятия.№19</b><br>Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.                                                                                              | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.№5</b><br>Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».                       | 2 |                                                                                             |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника<br>одновременного-<br>бесшажного хода | <b>Практические занятия.№20</b><br>Техника одновременного-бесшажного хода.                                                                                                                       | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.№5</b><br>Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур». | 2 |                                                                                             |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Техника<br>одновременного-<br>бесшажного хода | <b>Практические занятия.№21</b><br>Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.                                                                                                     | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.№5</b><br>Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».       | 2 |                                                                                             |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Техника<br>одновременного-<br>бесшажного хода | <b>Практические занятия.№22</b><br>Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода                                                                                                      | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.№5</b><br>Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».                                        | 2 |                                                                                             |
| <b>Тема 4.7.</b><br>Техника поворотов,<br>торможения и спусков    | <b>Практические занятия.№23</b><br>Разучивание техники поворотов, торможения и спусков                                                                                                           | 2 | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.№6</b><br>Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»                                                 | 2 |                                                                                             |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.8.</b><br>Техника поворотов,<br>торможения и спусков | <b>Практические занятия.№24</b><br>Совершенствование техники поворотов, торможения и спусков                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа№6</b><br>Составление диаграмм для презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 4.9</b><br>Техника поворотов,<br>торможения и спусков  | <b>Практические занятия.№25</b><br>Совершенствование техники поворотов, торможения и спусков                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 2<br>ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub><br>ОК <sub>1</sub> ОК <sub>3</sub> ЛР <sub>20</sub> |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа№6</b><br>Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                                                                             |
| <b>Раздел 5.</b><br><b>Гимнастика</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>24</b> |                                                                                             |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Техника кувырка вперёд<br>в группировке    | <b>Практические занятия.№26</b><br>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.<br>Техника кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание) | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                                                    |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа№7</b><br>Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника кувырка вперёд<br>в группировке    | <b>Практические занятия.№27</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке<br>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)                                                                                                                                                                 | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                                                    |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа№7</b><br>Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                                                             |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Техника кувырка вперёд<br>в группировке    | <b>Практические занятия.№28</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке<br>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)                                                                                                                                                                 | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub>                                                    |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа №7</b><br>Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».                                                                                                                                                                | 2         |                                          |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Техника опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <b>Практические занятия №29</b><br>Разучивание техники опорного прыжка.<br>Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)                                                                                                                                                                     | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа №8</b><br>Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития гибкости».                                                                                                                                                                  | 2         |                                          |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Техника опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <b>Практические занятия №30</b><br>Закрепление техники опорного прыжка.<br>Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)                                                                                                                                                                     | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа №8</b><br>Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития гибкости».                                                                                                                                                                 | 2         |                                          |
| <b>Тема 5.6.</b><br>Техника опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <b>Практические занятия №31</b><br>Совершенствование техники опорного прыжка.<br>Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)                                                                                                                                                               | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа №8</b><br>Защита презентации на тему: «Основные методы развития гибкости».                                                                                                                                                                                            | 2         |                                          |
| <b>Раздел 6.</b><br><b>Легкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>20</b> |                                          |
| <b>Тема 6.1</b><br>Техника эстафетного бега.                          | <b>Практические занятия №32</b><br>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.<br>Техника эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол) | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Подготовка сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».                                                                                                                                                                                | 2         |                                          |
| <b>Тема 6.2</b><br>Техника эстафетного бега.                          | <b>Практические занятия №33</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Освоение основных игровых элементов.(волейбол)                                                                                                                                                                | 2         | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                          |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».                                                                                                                                          | 2          |                                          |
| <b>Тема 6.3</b><br>Техника эстафетного бега.                       | <b>Практические занятия №34</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Освоение основных игровых элементов.(волейбол)                                                                                                                                             | 2          | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».                                                                                                                                 | 2          |                                          |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Кроссовая подготовка                           | <b>Практические занятия №35</b><br>Техника бега по пересеченной местности<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол)                                                                                 | 2          | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».                                                                                                           | 2          |                                          |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Кроссовая подготовка                           | <b>Практические занятия №36</b><br>Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол)<br><i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Передай мяч»</i> | 2          | 2<br>ЛР <sub>19</sub><br>ОК <sub>6</sub> |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа №9</b><br>Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».                                                                                                                                                  | 2          |                                          |
| <b>Промежуточная аттестация: зачёт ОГСЭ.04 Физическая культура</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                          |
| <b>Всего:</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>144</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

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

##### 3.1.1. Спортивный комплекс: спортивный зал , 2001 аудитория

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гири до 16 кг;
- гири 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
- 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»

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

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

##### **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;
- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения

- КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
  - права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
  - права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
  - права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
  - права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
  - права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
  - права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;
  - права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine;
  - права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
  - права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
  - Mozilla Firefox;
  - 7-zip;
  - портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
  - Nvda;
  - WinDjView;
  - GIMP;
  - K-Lite Codec Pack Full;
  - Redmine.

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

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

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

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

#### **3.2.1. Основные источники:**

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 + еПриложение: 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 + еПриложение: 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>



#### 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<br>(У, З, ОК/ПК, ЛР)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Форма и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОК<sub>1</sub></b>. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;</p> <p><b>ЛР<sub>18</sub></b>. Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>ЛР<sub>7</sub></b>. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>З<sub>1</sub></b>. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>З<sub>2</sub></b>. Основы здорового образа жизни</p> | <p>-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии;</p> <p>-проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>2</sub></b>. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p> <p><b>ЛР<sub>18</sub></b>. Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>З<sub>1</sub></b>. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>З<sub>2</sub></b>. Основы здорового образа жизни</p>                                                                                                                                               | <p>признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;</p> <p>-выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;</p> <p>-грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;</p> <p>-расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;</p>  | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>3</sub></b>. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p><b>ЛР<sub>20</sub></b>. Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>З<sub>1</sub></b>. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>                                                                                                                                                                                | <p>-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;</p> <p>-выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;</p> <p>-грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;</p> <p>-расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p> <p><b>ОК4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p><b>ЛР7.</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</b></p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p> | <p>-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;</p> <p>-выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;</p> <p>-грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;</p> <p>-расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;</p>                                                                                                                                                   | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p><b>ЛР7.</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</b></p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p>                                                                                                                   | <p>-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;</p> <p>-выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;</p> <p>-грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;</p> <p>-расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;</p>                                                                                                                                                   | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p><b>ЛР19.</b> Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p><b>У1</b>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</b></p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p>                                                                                                                                                                         | <p>-положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>-передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>-использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>-формирование понимания членами личной и коллективной ответственности;</p> <p>-регулярное представление обратной связи членами команды;</p> <p>-демонстрация навыков эффективного общения;</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p><b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p> <p>Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p> <p><b>ОК<sub>8</sub>.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации</p> <p><b>У<sub>1</sub></b>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p> <p>Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>9</sub>.</b> Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ЛР<sub>13</sub>.</b> Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p> | <p>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p> <p>Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>10</sub>.</b> Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Осознание ответственности личности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды.</p>                                                                                  | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>11</sub>.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>32. Основы здорового образа жизни</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p>                         | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |
| <p><b>ОК<sub>12</sub>.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p> <p><b>ЛР<sub>13</sub>.</b> Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p>                         | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>З<sub>1</sub></b>. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>З<sub>2</sub></b>. Основы здорового образа жизни</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| <p><b>ОК<sub>13</sub></b>. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>ЛР<sub>9</sub></b>. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>ЛР<sub>13</sub></b>. Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях.</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>З<sub>1</sub></b>. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p><b>З<sub>2</sub></b>. Основы здорового образа жизни</p> | <p>-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> |

## 5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

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);
  - поднимание 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**

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

| №<br>п/п                           | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                                                     | Юноши                |                      |                   | Девушки              |                      |                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| Обязательные испытания (тесты)     |                                                                                                                                               | бронзовый<br>значок  | серебряный<br>значок | золотой<br>значок | бронзовый<br>значок  | серебряный<br>значок | золотой<br>значок |
| 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><br>на высокой перекладине (кол-во<br>раз)                                                                         | 8                    | 10                   | 13                | -                    | -                    | -                 |
|                                    | или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)                                                                                                            | 15                   | 25                   | 35                | -                    | -                    | -                 |
|                                    | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой перекладине (кол-<br>во раз)                                                                       | -                    | -                    | -                 | 11                   | 13                   | 19                |
|                                    | или <u>сгибание и разгибание рук</u><br>в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                                     | -                    | -                    | -                 | 9                    | 10                   | 16                |
| 5.                                 | <u>Поднимание туловища</u> из<br>положения<br>лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)                                                               | 30                   | 40                   | 50                | 20                   | 30                   | 40                |
| 6.                                 | <u>Наклон вперед</u> из положения стоя<br>с прямыми ногами<br>на гимнастической скамье (см)                                                   | +6                   | +8                   | +13               | +7                   | +9                   | +16               |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                                                               |                      |                      |                   |                      |                      |                   |
| 7.                                 | <u>Метание спортивного снаряда</u><br>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<br>по пересеченной местности*                                                                                               | -                    | -                    | -                 | Без учета времени    |                      |                   |
|                                    | или кросс на 5 км<br>по пересеченной местности*                                                                                               | Без учета времени    |                      |                   | -                    | -                    | -                 |
| 9.                                 | <u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)                                                                                                          | Без учета<br>времени |                      | 0.41              | Без учета<br>времени |                      | 1.10              |
| 10.                                | <u>Стрельба из пневматической<br/>винтовки</u><br>из положения сидя или стоя<br>с опорой локтей о стол или стойку,<br>дистанция — 10 м (очки) | 15                   | 20                   | 25                | 15                   | 20                   | 25                |
|                                    | или из электронного оружия<br>из положения сидя или стоя<br>с опорой локтей о стол или стойку,<br>дистанция — 10 м (очки)                     | 18                   | 25                   | 30                | 18                   | 25                   | 30                |

|                                                                                                                                               |                                                       |                                           |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 11.                                                                                                                                           | Туристический поход 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. |                                                       |                                           |    |    |    |    |    |