

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 13.09.2021 10:57:52
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 3.6.
ОПОП/ППССЗ
специальности 34.02.01
Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
34.02.01 Сестринское дело
(1 курс)

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год приема: 2020)

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

Оренбург

¹ 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

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 23 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы среднего общего образования по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

В учебных планах ОПОП/ППССЗ место учебной дисциплины – в составе Математического и общего естественнонаучного цикла, реализуется на 1 курсе.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение ОУД. 06 Физическая культура на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

З₁-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З₂-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З₃-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

У₁-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У₂-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У₃-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У₄-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У₅-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

В результате изучения ОУД.06 Физическая культура на базовом уровне обучающийся должен освоить

общие компетенции:

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

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

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

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

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

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

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

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

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

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

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

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

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

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

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

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

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

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

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

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

предметных:

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура в соответствии с учебным планом (УП):

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

-самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лекции | 8 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 109 |
| контрольные работы | 0 |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | 0 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| 1. Подготовка сообщений | 5 |
| 2. Написание реферата | 9 |
| 3. Подготовка презентации | 45 |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | 0 |
| <i>Промежуточная аттестация ДФК (I семестр)</i> | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения/ компетенции |
|---|---|-------------|----------------------------------|
| Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни | | 3 | |
| <p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> | <p>Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</p> | 2 | 2 ОК1,ОК2, ОК3,ОК4, ОК5 |

| | | | |
|--|---|-----------|--------------------------|
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | Самостоятельная работа обучающихся.№1 Написание реферата по теме: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями» | 1 | |
| | | 54 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Практическое занятие №1 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Разучивание техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол) | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера» | 1 | |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции | Практическое занятие.№2 Закрепление бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол) | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции | Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол) | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся обучающихся.№2 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги | Практическое занятие №4 Разучивание техники прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол) | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги | Практическое занятие.№5 Закрепление прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол) | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги | Практическое занятие№6 Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №2 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.7. Бег на средние дистанции | Практическое занятие№7 Разучивание техники бега на средние дистанции Игра по упрощенный правилам.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.8. Бег на средние дистанции | Практическое занятие№8 Закрепление техники бега на средние дистанции Игра по упрощенный правилам.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№2 Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера». | 1 | |
| Тема 2.9. Бег на средние дистанции | Практическое занятие№9 Совершенствование техники бега на средние дистанции Игра по упрощенный правилам.(баскетбол) <i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Мяч водящему»</i> | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.10. Бег на длинные дистанции | Практическое занятие№10 Разучивание техники бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.11. Бег на длинные дистанции | Практическое занятие№11 Закрепление техники бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.12. Бег на длинные дистанции | Практическое занятие.№12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции Игра по правилам.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.13. Бег по прямой и виражу | Практическое занятие.№13 Разучивание техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.14. Бег по прямой и виражу | Практическое занятие.№14 Закрепление техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.15. Бег по прямой и виражу | Практическое занятие.№15 Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.16. Техника спортивной ходьбы | Практическое занятие.№16 Разучивание техники спортивной ходьбы Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№3 Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания» | 1 | |
| Тема 2.17. Техника спортивной ходьбы | Практическое занятие.№17 Закрепление техники спортивной ходьбы Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |

| | | | |
|--|--|-----------|------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся.№4 Подбор информации для написания реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями». | 1 | |
| Тема 2.18. Техника спортивной ходьбы | Практическое занятие.№18 Совершенствование техники спортивной ходьбы. Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№4 Написание реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями». | 1 | |
| Раздел 3. Прикладная физическая подготовка | | 21 | |
| Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | 2 | 2 OK10,OK11, OK12,OK13 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№5 Подготовка сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения | Практическое занятие.№2 Разучивание техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№5 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения | Практическое занятие.№3 Закрепление техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№5 Составление плана письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------------------------|
| Тема 3.4. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения | Практическое занятие №4 Совершенствование кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса. (Плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №5 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Тема 3.5. Техника стойки на голове и руках. | Практическое занятие №5 Разучивание техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой. (Плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №5 Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Тема 3.6. Техника стойки на голове и руках. | Практическое занятие №6 Закрепление техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой. (Плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №5 Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Тема 3.7. Техника стойки на голове и руках. | Практическое занятие №7 Совершенствование техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой. (Плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №5 Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения». | 1 | |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 39 | |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| Тема 4.1. Теория. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике. | 2 | 2 ОК10,ОК11, ОК12,ОК13 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур» | 1 | |
| Тема 4.2. Техника попеременно-двухшажный ход | Практическое занятие№2 Разучивание техники попеременно-двухшажного хода. | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.3. Техника попеременно-двухшажный ход | Практическое занятие№3 Закрепление попеременно-двухшажного хода на учебном круге. | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№6 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.4. Техника попеременно-двухшажный ход | Практическое занятие№4 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся.№6 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.5. Техника одновременного- | Практическое занятие№5 Разучивание техники одновременного-бесшажного хода. | 2 | 2 ОК6,ОК7, |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------|
| бесшажного хода | | | ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода | Практическое занятие№6 Закрепление техники одновременного-бесшажного хода. | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.7. Техника одновременного-бесшажного хода | Практическое занятие№7 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№6 Защита презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур». | 1 | |
| Тема 4.8. Техника одновременного-одношажного хода | Практическое занятие№8 Разучивание техники одновременного-одношажного хода. | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |
| Тема 4.9. Техника одновременного-одношажного хода | Практическое занятие№9 Закрепление техники одновременного-одношажного хода. | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |
| Тема 4.10. Техника одновременного-одношажного хода | Практическое занятие№10 Совершенствование техники одновременного-одношажного хода | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------------------|
| Тема 4.11 Техника одновременного- двухшажного хода. | Практическое занятие№11 Разучивание техники одновременного-бесшажного хода. | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |
| Тема 4.12 Техника одновременного- двухшажного хода. | Практическое занятие№12 Закрепление техники одновременного-бесшажного хода. | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |
| Тема 4.13 Техника одновременного- двухшажного хода. | Практическое занятие№13 Совершенствование одновременного-двухшажного хода. | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№7 Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма» | 1 | |
| Раздел 5. Спортивно- оздоровительная деятельность | | 59 | |
| Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 2 | 2 OK12,OK13 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№8 Подбор информации для выполнения презентации по теме: «Основные методы развития силовых способностей» | 1 | |
| Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке | Практическое занятие№2 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Разучивание техники кувырка вперёд в группировке | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| | Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища (плавание) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся №8 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей» | 1 | |
| Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке | Практическое занятие №3 Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Закрепление техники кувырка вперёд в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №8 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей» | 1 | |
| Тема 5.4. Техника кувырка вперёд в группировке | Практическое занятие №4 Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №8 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей» | 1 | |
| Тема 5.5. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения. | Практическое занятие №5 Разучивание техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №8 Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей» | 1 | |
| Тема 5.6. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения. | Практическое занятие №6 Закрепление техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №9 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости» | 1 | |
| Тема 5.7. Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка | Практическое занятие №7 Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание) | 2 | 2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 |

| | | | |
|--|---|---|--------------------------|
| Строевые упражнения. | Самостоятельная работа обучающихся№9 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости» | 1 | |
| Тема 5.8. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл» | Практическое занятие№8 Разучивание техники опорного прыжка Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.(плавание) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№9 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития ловкости» | 1 | |
| Тема 5.9 . Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл» | Практическое занятие№9 Закрепление техники опорного прыжка. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.(плавание) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№9 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости» | 1 | |
| Тема 5.10. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл» | Практическое занятие№10 Совершенствование техники опорного прыжка Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.(плавание) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№9 Защита презентации на тему: «Основные методы развития ловкости» | 1 | |
| Тема 5.11 Эстафетный бег. | Практическое занятие№11 Разучивание техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№10 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания». | 1 | |
| Тема 5.12 Эстафетный бег. | Практическое занятие№12 Закрепление техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№10 Составление плана письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания». | 1 | |
| Тема 5.13 Эстафетный бег. | Практическое занятие№13 Совершенствование техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся№11 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания». | 1 | |
| Тема 5.14. Низкий старт | Практическое занятие№14 Разучивание техники бега с низкого старта. Знание правил соревнований в игровом виде спорта.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№11 Написание письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания». | 1 | |
| Тема 5.15. Низкий старт | Практическое занятие№15 Закрепление техники бега с низкого старта Знание правил соревнований в игровом виде спорта.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№12 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |
| Тема 5.16. Низкий старт | Практическое занятие№16 Совершенствование техники бега с низкого старта. Знание правил соревнований в игровом виде спорта.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№12 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |
| Тема 5.17. Кроссовая подготовка | Практическое занятие№17 Разучивание техники бега по пересеченной местности Развиее координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№12 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |
| Тема 5.18. Кроссовая подготовка | Практическое занятие№18 Закрепление техники бега по пересеченной местности Развиее координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) | 2 | 2 OK6,OK7, OK8,OK9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся№12 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |

| | | | |
|--|---|---------------|--------------------------|
| Тема 5.19. Кроссовая подготовка | Практическое занятие №19 Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.(волейбол). Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i> | 2 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №12 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |
| Тема 5.20 Итоговое занятие. | Практическое занятие №20 Систематизация и обобщение знаний. Дифференцированный зачет. | 1 | 2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся №12 Защита презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья». | 1 | |
| <i>Промежуточная аттестация: ДФК и дифференцированный зачёт</i> | | | |
| | | ВСЕГО: | 176 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

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

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- элементы полосы препятствий

Оснащенность спортивного зала №2:

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

Оснащенность стрелкового тира:

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

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

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

3.2.1. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;
2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

Дополнительная литература:

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

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

3.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

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

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

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

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов | Форма контроля и оценивания |
|--|---|---|
| Знать: | | |
| З₁ о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность. | Задания в тестовой форме |
| З₂ о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. | Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять необходимую информацию. | Задания в тестовой форме |
| З₃ о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять необходимую информацию. | Задания в тестовой форме |
| Уметь: | | |
| У₁ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью | Комплексы упражнений Практические Задания |
| У₂ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Умение взаимодействовать с партнерами; умение | Комплексы упражнений |

| | | |
|---|---|--|
| ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ. | Практические Задания |
| У3 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения ОК9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью | Комплексы упражнений Практические Задания |
| У4 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью | Комплексы упражнений Практические Задания |
| У5 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ. | Комплексы упражнений Практические Задания |

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

5.1 Пассивные: лекции.

5.2 Активные интерактивные: подвижная игра: игра в парах, игра с обручем.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

У₁-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

У₂-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

У₃-Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

У₄-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

У₅-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

У₆-Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

У₇-Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

У₈-Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

У₉-Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

У₁₀-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).

З₁-Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

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

| № п/п | Физичес- кие способно- сти | Контрольн ое упражнени е (тест) | Возра ст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|-------------------------------------|---|---------------------|----------------|-----------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост- ные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа- ционные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Вынослив ость | 6- минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050– 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050– 1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягива- ние: на высокой переклади- не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из вися лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями 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 |
| 6. Координационный тест-челночный бег 3×10м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 9 класс, 15 -16 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | <u>Бег</u> на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | <u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | <u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | <u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | <u>Метание мяча</u> весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | <u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности * | Без учета времени | | | | | |
| 9. | <u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | <u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | <u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Комплекса ** | | | | | | |
| * Для беснежных районов страны | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | |