

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 13.09.2021 11:02:43  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 3.6.  
ОПОП/ППССЗ  
специальности 34.02.01  
Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
***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: 2021)*

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

**Оренбург**

---

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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:

**З<sub>1</sub>**-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**З<sub>2</sub>**-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**З<sub>3</sub>**-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

**У<sub>1</sub>**-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**У<sub>2</sub>**-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**У<sub>3</sub>**-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**У<sub>4</sub>**-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**У<sub>5</sub>**-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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	8
лабораторные работы	0
практические занятия	109
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
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
<b><i>Промежуточная аттестация ДФК (I семестр)</i></b>	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i></b>	

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		<b>3</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b>                      Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      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

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№1</b> Написание реферата по теме: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями»	1	
		<b>54</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие №1</b> 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 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№2</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера»	1	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие.№2</b> Закрепление бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№2</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся обучающихся.№2</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
<b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практическое занятие №4</b> Разучивание техники прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№2</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
<b>Тема 2.5.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практическое занятие.№5</b> Закрепление прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9

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

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

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№4</b> Подбор информации для написания реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	1	
<b>Тема 2.18.</b> Техника спортивной ходьбы	<b>Практическое занятие.№18</b> Совершенствование техники спортивной ходьбы. Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол)	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№4</b> Написание реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	1	
<b>Раздел 3. Прикладная физическая подготовка</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 3.1</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№5</b> Подготовка сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
<b>Тема 3.2.</b> Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	<b>Практическое занятие.№2</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№5</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
<b>Тема 3.3.</b> Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	<b>Практическое занятие.№3</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№5</b> Составление плана письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	

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

<b>Тема 4.1.</b> Теория. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№6</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур»	1	
<b>Тема 4.2.</b> Техника попеременно-двухшажный ход	<b>Практическое занятие№2</b> Разучивание техники попеременно-двухшажного хода.	2	2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№6</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
<b>Тема 4.3.</b> Техника попеременно-двухшажный ход	<b>Практическое занятие№3</b> Закрепление попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№6</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
<b>Тема 4.4.</b> Техника попеременно-двухшажный ход	<b>Практическое занятие№4</b> Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге	2	2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.№6</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
<b>Тема 4.5.</b> Техника одновременного-	<b>Практическое занятие№5</b> Разучивание техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК6,ОК7,

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

<b>Тема 4.11</b> Техника одновременного- двухшажного хода.	<b>Практическое занятие№11</b> Разучивание техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№7</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
<b>Тема 4.12</b> Техника одновременного- двухшажного хода.	<b>Практическое занятие№12</b> Закрепление техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№7</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
<b>Тема 4.13</b> Техника одновременного- двухшажного хода.	<b>Практическое занятие№13</b> Совершенствование одновременного-двухшажного хода.	2	2 OK6,OK7, OK8,OK9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№7</b> Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
<b>Раздел 5. Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		<b>59</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№8</b> Подбор информации для выполнения презентации по теме: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
<b>Тема 5.2.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практическое занятие№2</b> 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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
<b>Тема 5.3.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практическое занятие №3</b> Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Закрепление техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание)	2	2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
<b>Тема 5.4.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практическое занятие №4</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание)	2	2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
<b>Тема 5.5.</b> Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	<b>Практическое занятие №5</b> Разучивание техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание)	2	2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
<b>Тема 5.6.</b> Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	<b>Практическое занятие №6</b> Закрепление техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание)	2	2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
<b>Тема 5.7.</b> Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка	<b>Практическое занятие №7</b> Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло. (плавание)	2	2 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9

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

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

<b>Тема 5.19.</b> Кроссовая подготовка	<b>Практическое занятие №19</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
<b>Тема 5.20</b> Итоговое занятие.	<b>Практическое занятие №20</b> Систематизация и обобщение знаний. Дифференцированный зачет.	1	2 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Защита презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
<b><i>Промежуточная аттестация: ДФК и дифференцированный зачёт</i></b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>176</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. 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. 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>

Дополнительная литература:

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

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

3.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
<b>Знать:</b>		
<b>З<sub>1</sub></b> о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <b>ОК 13.</b> 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
<b>З<sub>2</sub></b> о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <b>ОК2.</b> 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
<b>З<sub>3</sub></b> о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <b>ОК 4.</b> 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
<b>Уметь:</b>		
<b>У<sub>1</sub></b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; <b>ОК2.</b> 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
<b>У<sub>2</sub></b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Умение взаимодействовать с партнерами; умение	Комплексы упражнений

<b>ОК12.</b> 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
<b>У3</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения <b>ОК9.</b> Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У4</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <b>ОК 7.</b> 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
<b>У5</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <b>ОК 6.</b> 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

У<sub>1</sub>-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

У<sub>2</sub>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

У<sub>3</sub>-Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

У<sub>4</sub>-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

У<sub>5</sub>-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

У<sub>6</sub>-Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

У<sub>7</sub>-Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

У<sub>8</sub>-Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

У<sub>9</sub>-Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

У<sub>10</sub>-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).

З<sub>1</sub>-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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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.						