

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.07.2023 18:22:00  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.12.  
ОП СПО/ППССЗ специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>1</sup>**  
**в том числе адаптированная для обучения инвалидов**  
**и лиц с ограниченными возможностями здоровья**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело**  
**(1 курс)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки по УП: 2023)*

1

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

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>20</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 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 ОУП.12 Физическая культура является частью программы среднего общего образования в составе основной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527.

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

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

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре ОП СПО/ППССЗ:

В учебных планах ОП СПО/ППССЗ место учебного предмета – в составе общих учебных предметов, формируемых из ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учётом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

### 1.3.1. Цель учебного предмета:

Целью организации учебного предмета обучающихся являются:

-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.

### 1.3.2. В результате освоения учебного предмета обучающийся должен 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;

### знать:

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.

**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.

1.3.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 1.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li><b>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:</b></li> <li>- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;</li> <li><b>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</b></li> <li>- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора</li> <li>- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li><b>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</b></li> <li>- овладение современными технологиями укрепления и сохранения работоспособности,</li> <li>- профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> </ul>
<b>ОК 4.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li><b>для слепых и слабовидящих обучающихся:</b></li> <li>- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</li> </ul>
<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-	- умение самостоятельно определять цели	- владение современными технологиями

<p>патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> </ul> <p><b>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</b>      овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора      способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса.</p>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p><b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> </ul> <p><b>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора</li> <li>овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора</li> <li>- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора</li> <li>- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных</li> </ul>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p><b>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>

Профессиональные компетенции	источников	
	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ПК 3.2.</b> Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>Владеть работой по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> <p>Уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;</p> <p>Информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> <p>Знать принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья;</p> <p>формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p>	<p>Соответствие подготовленных информационно-агитационных материалов для населения требованиям к оформлению и содержанию средств гигиенического обучения.</p>

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР <sub>05</sub>	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР <sub>07</sub>	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР <sub>09</sub>	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР <sub>10</sub>	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР <sub>11</sub>	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР <sub>12</sub>	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР <sub>13</sub>	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР <sub>14</sub>	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
<i>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся</i>	
ЛР(А) <sub>01</sub>	способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха
<i>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</i>	
ЛР(А) <sub>02</sub>	владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования
ЛР(А) <sub>03</sub>	способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации
ЛР(А) <sub>04</sub>	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
<i>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра</i>	
ЛР(А) <sub>05</sub>	формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия
ЛР(А) <sub>06</sub>	знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов

## 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>72</b>
<b>Всего с преподавателем</b>	<b>72</b>
в том числе:	
1. Основное содержание	
- <i>теоретические занятия</i>	9
- <i>практические занятия</i>	53
- <i>лабораторная работа</i>	
2. Профессионально – ориентированное содержание	
- <i>теоретические занятия</i>	3
- <i>практические занятия</i>	4
- <i>лабораторная работа</i>	
3. Аттестация	
- <i>промежуточная аттестация ДФПА (I семестр)</i>	1
- <i>промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i>	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в часах	Формируемые компетенции (ОК) / личностные результаты (ЛР)
1	2	3	4
<b>Основное содержание</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>2/2/0/0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и основы ЗОЖ. Роль культуры и спорта физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Оздоровительные системы физического воспитания; 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub> ПК 3.2.
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b> Физическая культура в режиме 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. трудового дня. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. 2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической	1	

	деятельностью; сеансы релаксации и банные процедуры.		
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции;</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b></p> <p>1.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	1	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub> ПК <sub>3.2</sub>
<b>Раздел 2.</b> <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности.</b>		<b>4/0/0/0</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнения для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений организации занятий различной функциональной направленности.</p>	2	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	2	
<b>Раздел №3</b> <b>Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>		<b>0/0/2/2</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике</i>	1	ОК <sub>6</sub> ЛР <sub>11</sub> ЛР <sub>13</sub>

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>безопасности.</i> <b>Практическое занятие №1</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
<b>Тема 3.2</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №2</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	
<b>Раздел № 4</b> <b>Гимнастика</b>		<b>0/0/10/0</b>	
<b>Тема 4.1</b> Основная гимнастика	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Практическое занятие №3</b> Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте	2	ОК <sub>6</sub> ЛР <sub>11</sub> , ЛР <sub>13</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
<b>Тема 4.2</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №4</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
<b>Тема 4.3</b> Аэробика	<b>Практическое занятие №5</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	

<b>Тема 4.4</b> Аэробика	<b>Практическое занятие №6</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика ит. п.).	2	
<b>Тема 4.5</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №7</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	
<b>Раздел №5</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>0/0/5/1</b>	
<b>Тема 5.1</b> Волейбол	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Практическое занятие №8</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	ОК <sub>6</sub> ЛР <sub>11</sub> ЛР <sub>13</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
<b>Тема 5.2</b> Волейбол	<b>Практическое занятие №9</b> Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. <i>Подвижная игра: игра в парах (с мячом) «Мяч водящему»</i>	2	
<b>Тема 5.4</b> Теннис	<b>Практическое занятие №10</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	1	ОК <sub>6</sub> ЛР <sub>11</sub> ЛР <sub>13</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
	<b>Промежуточная аттестация: ДФК</b>	1	

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность		3/1/2/2	
<b>Тема 6.1</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
<b>Тема 6.2</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства их совершенствования 5. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
<b>Тема 6.3</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении	<b>Практическое занятие № 11</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК <sub>8</sub> , ЛР <sub>10</sub> ЛР <sub>12</sub> , ЛР <sub>14</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> ЛР(А) <sub>05</sub>
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	

профессионально-ориентированных задач.	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
<b>Раздел №7</b>		<b>0/0/14/0</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 7.1.</b> Техника передвижения различными ходами на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Практическое занятие №12</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	ОК 4, ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
<b>Тема 7.2</b> Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практическое занятие №13</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	
<b>Тема 7.3.</b> Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практическое занятие №14</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом	2	
<b>Тема 7.4.</b> Техника преодоления подъемов, спусков	<b>Практическое занятие №15</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой	2	
<b>Тема 7.5.</b> Техника преодоления подъемов, спусков	<b>Практическое занятие №16</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой	2	
<b>Тема 7.6.</b> Техника поворотов на лыжах.	<b>Практическое занятие №17</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
<b>Тема 7.7</b> Техника поворотов на лыжах.	<b>Практическое занятие №18</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	

Раздел №8 Лёгкая атлетика		0/0/22/0	
<b>Тема 8.1</b> Техника бега высокого и низкого старта	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Практическое занятие №19</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
<b>Тема 8.2</b> Техника спринтерского бега	<b>Практическое занятие №20</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования спринтерского бега	2	
<b>Тема 8.3</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие №21</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 8.4</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие №22</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции (2000м(девушки)и 3000м (юноши))	2	
<b>Тема 8.5</b> Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие №23</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бега по прямой с различной скоростью)	2	
<b>Тема 8.6</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие №24</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в длину с разбега	2	
<b>Тема 8.7</b> Техника прыжка в высоту с разбега	<b>Практическое занятие №25</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в высоту с разбега	2	
<b>Тема 8.8</b> Техника метания гранаты	<b>Практическое занятие №26</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
<b>Тема 8.9</b> Техника метания гранаты	<b>Практическое занятие №27</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
<b>Тема 8.10</b> Подвижные игры и эстафеты	<b>Практическое занятие №28</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. <i>Подвижная игра :</i>	2	ОК <sub>1</sub> ЛР <sub>5</sub> ЛР <sub>7</sub> ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>03</sub> , ЛР(А) 05

	<i>игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>		
<b>Тема 8.11</b> Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b> Промежуточная аттестация	2	
	<b>Всего:</b>	<b>72(9/56/3/4)</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

- гантели;
- игра «Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гири до 16 кг;
- гири до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса
- пулеулавливающая стена
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения)
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы)
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе,
- стулья и стол для обслуживания оружия
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы
- сейф для хранения оружия
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе)
- винтовки пневматические (в сейфе)
- пульки для стрельбы из пневматического оружия
- мишени бумажные (различные).
- спортивный мат
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

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

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

#### Комплект лицензионного программного обеспечения:

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

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

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

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

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. 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>

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. – Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/940094>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

3. Виленский В.М. Физическая культура: учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://www.book.ru/book/940977>. Текст электронный.

4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений/ Г.И.Погадаев.- М.:ДРОФА/Учебник,2019.-288 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания:**

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

6. 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>

7. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники:**

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

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

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

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

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Промежуточная аттестация в форме в форме ДФПА и дифференцированного зачета.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК<sub>8</sub>, ЛР<sub>04</sub>, ЛР<sub>12</sub> ЛР<sub>10</sub> ЛР(А)<sub>01</sub>, ЛР(А)<sub>02</sub>, ЛР(А)<sub>05</sub>, ЛР<sub>07</sub>, ЛР(А)<sub>01</sub>,</p>	<p><b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>  <b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>  <b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>  <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности.</b>  <b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры</b>  <b>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>  <b>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Тема 6.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>  <b>Тема 6.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>  <b>Тема 6.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач.</b></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме</p>
<p>ОК<sub>6</sub> - ЛР<sub>11</sub> ЛР<sub>13</sub>, ЛР(А)<sub>01</sub>, ЛР(А)<sub>02</sub>, ЛР(А)<sub>05</sub>,</p>	<p><b>Раздел №3 Профессионально- прикладная физическая подготовка.</b>  <b>Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>  <b>Тема 3.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>  <b>Раздел № 4 Гимнастика</b>  <b>Тема 4.1 Основная гимнастика</b>  <b>Тема 4.2 Основная гимнастика</b>  <b>Тема 4.3 Аэробика</b>  <b>Тема 4.4 Аэробика</b>  <b>Тема 4.5 Атлетическая гимнастика</b>  <b>Раздел №5 Спортивные игры</b>  <b>Тема 5.1 Волейбол</b>  <b>Тема 5.2 Волейбол</b>  <b>Тема 5.3 Теннис</b></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме</p>
<p>ОК<sub>1</sub> . ЛР<sub>05</sub>, ЛР<sub>07</sub>, , ЛР<sub>12</sub>, ЛР(А)<sub>01</sub>, ЛР(А)<sub>02</sub>, ЛР(А)<sub>05</sub>,</p>	<p><b>Раздел №8 Лёгкая атлетика</b>  <b>Тема 8.1 Техника бега высокого и низкого старта</b>  <b>Тема 8.2 Техника спринтерского бега</b>  <b>Тема 8.3 Техника бега на средние и длинные дистанции</b>  <b>Тема 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции</b>  <b>Тема 8.5 Техника эстафетного бега</b>  <b>Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега</b>  <b>Тема 8.7 Техника прыжка в высоту с разбега</b>  <b>Тема 8.8 Техника метания гранаты</b>  <b>Тема 8.9 Техника метания гранаты</b>  <b>Тема 8.10 Подвижные игры и эстафеты</b></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме</p>

	<b>Тема 8.11 Дифференцированный зачёт</b>	
ОК <sub>4</sub> - ЛР <sub>09</sub> , ЛР(А) <sub>01</sub> , ЛР(А) <sub>02</sub> , ЛР(А) <sub>05</sub> ,	<b>Раздел №7 Лыжная подготовка</b> <b>Тема 7.1. Техника передвижения различными ходами на лыжах</b> <b>Тема 7.2 Техника передвижения различными ходами на лыжах</b> <b>Тема 7.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах</b> <b>Тема 7.4. Техника преодоления подъемов, спусков</b> <b>Тема 7.5. Техника преодоления подъемов, спусков</b> <b>Тема 7.6. Техника поворотов на лыжах.</b> <b>Тема 7.7 Техника поворотов на лыжах.</b>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b> <b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b> <b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме

## 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	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	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.	<u>Бег</u> 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 толчком</u> двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)		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 Комплекса **		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							