

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 29.08.2025 15:24:30
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.18
к ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.08 Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки: 2025)

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

- общие:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения	
Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Промежуточная аттестация (1(3), 3(5), 5(7) семестры) - зачет, (2(4), 4(6), 6(8) семестры) - дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>1(3) семестр</i>			
<u>Раздел 1.</u> <u>Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</u>		<u>2</u>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 2.</u> <u>Практические основы формирования физической культуры личности.</u> <u>Легкая атлетика</u>		<u>16</u>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	Содержание учебного материала Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08

технике спортивной ходьбы			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	2	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 3. Волейбол</u>		<u>10</u>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	10	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 7.</u> <u>Настольный теннис</u>		<u>4</u>	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	ОК 04, ОК 08
	Всего:	32	
Промежуточная аттестация: зачет			

2(4) семестр

<u>Раздел 9. Лыжная подготовка</u>		<u>20</u>	
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Первая помощь при травмах и обморожениях. Одновременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 4. Баскетбол</u>		<u>28</u>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	10	ОК 04, ОК 08
	Всего:	48	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			

3 (5) семестр

<u>Раздел 5.</u>		<u>14</u>	
-------------------------	--	------------------	--

<u>Гимнастика</u>			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	6	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Гиревой спорт. ППФП (юноши)	Содержание учебного материала Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. ППФП (девушки)	Содержание учебного материала Практическое занятие. ППФП	4	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 3. Волейбол</u>		<u>14</u>	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04, ОК 08

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Практические занятия. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
	Всего:	28	
Промежуточная аттестация: зачет			

4 (6) семестр

<u>Раздел 9. Лыжная подготовка</u>		<u>20</u>	
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие. 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход. 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход. 5. Коньковый ход. 6. Передвижение по пересеченной местности. 7. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 4. Баскетбол</u>		<u>12</u>	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам	Содержание учебного материала Практические занятия. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Практические занятия. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	ОК 04, ОК 08
	Всего:	32	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			

5 (7) семестр

<u>Раздел 5.</u>		<u>4</u>	
-------------------------	--	-----------------	--

<u>Гимнастика</u>			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Практические занятия. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
	Всего:	4	
Промежуточная аттестация: зачет			

6 (8) семестр

<u>Раздел 9. Лыжная подготовка</u>		<u>10</u>	
Тема 9.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. 7. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	10	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 6. Бадминтон</u>		<u>8</u>	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08

Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка подач	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Практические занятия. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 10.</u> <u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</u>		<u>6</u>	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Практические занятия. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	ОК 04, ОК 08

	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
	Всего:	24	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
	Всего:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

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

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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

Основные источники:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

2. Бишаева, А.А.. Физическая культура : Учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> **Дополнительные источники**

3. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Культура

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>

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

3. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>

4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

5. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

-9. — URL: <https://book.ru/book/951547>. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация в форме *зачета / дифференцированного зачета.*

Результаты обучения (У, З, ОК)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, ОК 08	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. <i>Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета.</i>
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности ОК 04, ОК 08	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Знать:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК 04, ОК 08	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Результаты выполнения контрольных нормативов. <i>Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета.</i>
З2 - основы здорового образа жизни ОК 04, ОК 08	ведёт здоровый образ жизни	
З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии ОК 04, ОК 08	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии	
З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04, ОК 08	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты
для определения уровня подготовки студентов
основной медицинской группы в 1(3), 3(5) и 5(7) семестрах

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

№	Вид упражнения	Оцен ка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5	45	50	52	40	45	45
		4	40	45	48	37	40	40
		3	35	36	36	35	35	35
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 – 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 – 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100
			17	и выше 1 500	13001400	и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 – 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300	10501200	900
			17	и выше 1 300	10501200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20	12 – 14	7
			17	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18	13 – 15	6
			17	и выше 18	13 - 15	и выше 6

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

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре 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-ти минутное передвижение;
 - . бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки 2 км (без учета времени).