

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.11.2024 11:57:33  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.4  
ОП СПО/ППССЗ специальность  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

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

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очно-заочная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

Программу составил(и):  
*преподаватель Акбатыров К.Х.*

---

<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**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                            | <b>12</b> |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |
| <b>5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                     | <b>15</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью 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 по очно-заочной форме.

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

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл, реализуется на 3 курсе.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

**У<sub>1</sub>** использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**У<sub>2</sub>** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**У<sub>3</sub>** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**У<sub>4</sub>** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**У<sub>5</sub>** проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У<sub>6</sub>** 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).

**знать:**

**З<sub>1</sub>** основ здорового образа жизни;

**З<sub>2</sub>** роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З<sub>3</sub>** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

**З<sub>4</sub>** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З<sub>5</sub>** 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<sub>04</sub>** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

**-профессиональные:**

**ПК 3.2.** Пропагандировать здоровый образ жизни

**ПК 4.6.** Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на базовом уровне обучающимися должны быть реализованы

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

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 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>36</b>   |
| <b>Всего с преподавателем</b>  | <b>10</b>   |
| в том числе:   |             |
| -лекции  | <b>4</b>    |
| -практические занятия  | <b>4</b>    |
| - самостоятельные работы   | <b>26</b>   |
| промежуточная аттестация из практических часов<br>(зачёт с оценкой) IV семестр | <b>2</b>    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                 | Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия  | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|---|---|-------------|--|
| 1   | 2   | 3           | 4  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>                           |   | <b>14</b>   |  |
| Тема 1.1.<br>Техника бега по пересеченной местности.        | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i><br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | <b>2</b>    | 2<br>ОК 08,<br>ЛР 09,  |
| Тема 1.2.<br>Техника бега по пересеченной местности.        | <b>Практические занятия № 1</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.   | <b>2</b>    |  |
| Тема 1.3.<br>Техника эстафетного бега.                      | <b>Практическое занятие № 2</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.  | <b>2</b>    |  |
| Тема 1.4.<br>Техника спортивной ходьбы.                     | <b>Практическое занятие № 3</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.  | <b>2</b>    |  |
| Тема 1.5.<br>Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | <b>Практические занятия № 4</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление  | <b>2</b>    |  |

|   |   |           |                            |
|---|---|-----------|----------------------------|
|   |   |           |                            |
| Тема 1.6.<br>Техника метания гранаты.                                     | <b>Практическое занятие № 5</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Метание гранаты в цель и на дальность   | <b>2</b>  |                            |
| Тема 1.7. Общая физическая подготовка.                                    | <b>Практическое занятие № 6</b><br>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.   | <b>2</b>  |                            |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b>   |   | <b>6</b>  |                            |
| Тема 2.1.<br>Волейбол.<br>Техника владения мячом.                         | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i><br><b>Практические занятия № 7</b><br>Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | <b>2</b>  | 2<br>ОК 04,<br>ЛР 04 ЛР 11 |
| Тема 2.2.<br>Волейбол.<br>Техника нападающих ударов, блокирование ударов. | <b>Практические занятия № 8</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Обучение технике нападающего удара и блокирования.  | <b>2</b>  |                            |
| Тема 2.3.<br>Волейбол.<br>Техника нападения и защиты.                     | <b>Практические занятия № 9</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.  | <b>2</b>  |                            |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>  |   | <b>12</b> |                            |
| Тема 3.1.<br>Общие принципы техники катания на лыжах                      | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности.</i><br>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных                   | <b>2</b>  | 2<br>ОК 08,<br>ЛР 09,      |

|  |   |          |                       |
|--|---|----------|-----------------------|
|  | умений и навыков.<br>3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.  |          |                       |
| Тема 3.2.<br>Техника передвижения различными ходами на лыжах | <b>Практические занятия № 10</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.<br>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. | 2        | 2<br>ОК 08,<br>ЛР 09, |
| Тема 3.3.<br>Техника передвижения различными ходами на лыжах | <b>Практические занятия № 11</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.  | 2        |                       |
| Тема 3.4.<br>Техника преодоления подъемов, спусков           | <b>Практические занятия № 12</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.  | 2        |                       |
| Тема 3.5.<br>Техника преодоления подъемов, спусков           | <b>Практические занятия № 13</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.  | 2        |                       |
| Тема 3.6.<br>Техника поворотов на лыжах.                     | <b>Практические занятия № 14</b><br><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.   | 2        |                       |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>                     |   | <b>4</b> |                       |



|   |  |                   |  |
|---|--|-------------------|--|
| <p>Тема 4.1.<br/>Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.</p>                         | <p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i><br/><b>Практическое занятие № 15</b><br/><i>Материал для самостоятельного изучения</i><br/>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.</p> | <p>2</p>          | <p>2<br/>ОК 08,<br/>ЛР 09,</p>   |
| <p>Тема 4.2<br/>Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Промежуточная аттестация</p> | <p><b>Практическое занятие № 16</b><br/>Опорные прыжки через коня и козла.<br/><b>Зачет с оценкой</b></p>  | <p>2</p>          | <p>2-3<br/>ОК 08, ЛР 09, ОК 06,<br/>ЛР 01, ОК 04, ЛР 11,<br/>ЛР 04</p> |
| <b>Всего</b>  |  | <b>36(4/6/26)</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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Спортивный комплекс: спортивный зал, 2001 аудитория

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

#### Технические средства обучения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;

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

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

3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А.

Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

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

11. 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>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта с оценкой, IV семестр.

| Результаты обучения<br>(У, З, ОК/ПК, ЛР)   | Показатели оценки результатов  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|--|
| <p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР 4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p><b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p><b>З5</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><b>З2</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>У1</b> использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>У4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> | <p>- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>- положительная оценка вклада членом команды в общекомандную работу;</p> <p>- передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>- формирование понимания членами личной и коллективной ответственности;</p> <p>- регулярное представление обратной связи членами команды;</p> <p>- демонстрация навыков эффективного общения;</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>- зачёт с оценкой;</p>  |
| <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>ЛР 1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>   | <p>-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии;</p> <p>-проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;</p> <p>-свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p>   | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико- практических и учебно- тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>З3</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>У6</b> 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).</p>  |  | <p><b>ОФП;</b></p> <p>-индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>- тестирование;</p> <p>-- зачёт с оценкой;</p>  |
| <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. <b>З1</b> основ здорового образа жизни;</p> <p><b>З4</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>У2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>У3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>У5</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> | <p>- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> | <p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачку контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>-выполнение нормативов общей физической подготовки;</p> <p>- зачёт с оценкой;</p> |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.

### 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                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

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

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

**V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**  
**(юноши и девушки 10 - 11 классов,**  
**среднее профессиональное образование,**  
**16 - 17 лет)**

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Юноши               |                      |                   | Девушки             |                      |                   |
|---------------------------------------|--|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
|                                       |  | бронзовый<br>значок | серебряный<br>значок | золотой<br>значок | бронзовый<br>значок | серебряный<br>значок | золотой<br>значок |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                     |                      |                   |                     |                      |                   |
| 1.                                    | <u>Бег</u> на 100 м (сек.)   | 14,6                | 14,3                 | 13,8              | 18,0                | 17,6                 | 16,3              |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 9.20                | 8.50                 | 7.50              | 11.50               | 11.20                | 9.50              |
|                                       | или на 3 км (мин., сек.)   | 15.10               | 14.40                | 13.10             | -                   | -                    | -                 |
| 3.                                    | или <u>прыжок в длину с разбега</u> (см)   | 360                 | 380                  | 440               | 310                 | 320                  | 360               |
|                                       | или <u>прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> (см)  | 200                 | 210                  | 230               | 160                 | 170                  | 185               |
| 4.                                    | <u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u> (кол-во раз)  | 8                   | 10                   | 13                | -                   | -                    | -                 |
|                                       | или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)   | 15                  | 25                   | 35                | -                   | -                    | -                 |
|                                       | или <u>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</u> (кол-во раз)  | -                   | -                    | -                 | 11                  | 13                   | 19                |
|                                       | или <u>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (кол-во раз)   | -                   | -                    | -                 | 9                   | 10                   | 16                |
| 5.                                    | <u>Поднимание туловища из положения лежа на спине</u> (кол-во раз 1 мин.)  | 30                  | 40                   | 50                | 20                  | 30                   | 40                |
| 6.                                    | <u>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</u> (см)  | +6                  | +8                   | +13               | +7                  | +9                   | +16               |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                     |                      |                   |                     |                      |                   |
| 7.                                    | <u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)   | 27                  | 32                   | 38                | -                   | -                    | -                 |
|                                       | или весом 500 г (м)  | -                   | -                    | -                 | 13                  | 17                   | 21                |
| 8.                                    | <u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)   | -                   | -                    | -                 | 19.15               | 18.45                | 17.30             |
|                                       | или на 5 км (мин., сек.)   | 25.40               | 25.00                | 23.40             | -                   | -                    | -                 |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | -                   | -                    | -                 | Без учета времени   |                      |                   |
|                                       | или кросс на 5 км по пересеченной местности*   | Без учета времени   |                      |                   | -                   | -                    | -                 |
| 9.                                    | <u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени   |                      | 0.41              | Без учета времени   |                      | 1.10              |
| 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<br>из положения сидя или стоя<br>с опорой локтей о стол или стойку,<br>дистанция — 10 м (очки) | 18  | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11.  | <u>Туристический поход</u><br>с проверкой туристических навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |    |    |
|  | Кол-во видов испытаний видов (тестов)<br>в возрастной группе  | 11  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  | Кол-во испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить<br>для получения знака отличия Комплекса<br>**                 | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |
| * Для бесснежных районов страны  |   |   |    |    |    |    |    |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны<br>испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |   |   |    |    |    |    |    |