

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 01.09.2025 12:28:06
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.9.
ОП СПО/ППССЗ специальности
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА¹
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

для специальности

34.02.01 Сестринское дело

(1 курс)

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: 2025

Образовательный стандарт (ФГОС): № 527 от 04.07.2022

Программу составил(и):

преподаватели высшей квалификационной категории, Апасов Ю.Н.

¹ 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебного предмета ОУП.09 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.

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

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:

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

У₂-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

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

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

знать:

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

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

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

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

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	- 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; - для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи; - для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - 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 - овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора.	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - овладение современными технологиями укрепления и сохранения работоспособности, - профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; - для слепых и слабовидящих обучающихся: - 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
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора - овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора - 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 - способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников	подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
Профессиональные компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	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 Уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; Информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ Знать принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; 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	Соответствие подготовленных информационно-агитационных материалов для населения требованиям к оформлению и содержанию средств гигиенического обучения.

В результате освоения программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 04	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного

	труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 06	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 09	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.
<i>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся</i>	
ЛР(А) 01	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) 02	владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования
ЛР(А) 03	способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации
ЛР(А) 04	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) 05	формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия
ЛР(А) 06	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
Всего с преподавателем	72
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 Др. (I семестр)</i>	1
- <i>промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (II семестр)</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ раздела, темы	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды ОК/ПК/ЛР формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4	
Тема 1.1. 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> Содержание учебного материала: 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. Оздоровительные системы физического воспитания. 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 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 ПК 3.2.
	Профессионально-ориентированное содержание: Физическая культура в режиме. 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы релаксации и банные процедуры.	1	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании	1	ОК 08 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05

	здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		ПК 3.2.
	Профессионально-ориентированное содержание: Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		4	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> Содержание учебного материала: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений организации занятий различной функциональной направленности.	2	ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Содержание учебного материала: Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Раздел № 3. Профессионально прикладная физическая подготовка		4	
Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> Практическое занятие №1: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	1	ОК 06 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	Профессионально-ориентированное содержание: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	1	

Тема 3.2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Практическое занятие №2: Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	1	ОК 06 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01
	Профессионально-ориентированное содержание: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Раздел № 4. Гимнастика.		10	
Тема 4.1. 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> Практическое занятие № 3: Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 4: 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	ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.3. Аэробика.	Практическое занятие № 5: 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	ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.4. Аэробика.	Практическое занятие № 6: Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика ит. п.).	2	ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.5. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие № 7: Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Раздел № 5. Лёгкая атлетика. Спортивные игры.		6	
Тема 5.1. Волейбол.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i> Практическое занятие № 8:	2	ЛР 04 ЛР 06

	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 последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.		ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 5.2. Волейбол.	Практическое занятие № 9: 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	ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 5.3. Теннис.	Практическое занятие № 10: 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. <i>Промежуточная аттестация: ДФК</i>	1	ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	
Тема 6.1. 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> Содержание учебного материала: Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК 08 ЛР 07 ЛР 09, ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 6.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся	Содержание учебного материала Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной самостоятельных физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 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. Самоконтроль за	1	ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03

физическими упражнениями и спортом.	индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		ЛР(А) 05
	Профессионально-ориентированное содержание: Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
Тема 6.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач.	Практическое занятие № 11: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 08 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	Профессионально-ориентированное содержание: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
Раздел №7. Лыжная подготовка		14	
Тема 7.1. 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> Практическое занятие № 12: Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.2 Техника передвижения различными ходами на лыжах.	Практическое занятие № 13: Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах.	Практическое занятие № 14: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременнымодношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05

Тема 7.4. Техника преодоления подъемов, спусков.	Практическое занятие № 15: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.5. Техника преодоления подъемов, спусков.	Практическое занятие № 16: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.6. Техника поворотов на лыжах.	Практическое занятие № 17: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.7 Техника поворотов на лыжах.	Практическое занятие № 18: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Раздел № 8. Лёгкая атлетика		22	
Тема 8.1. 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> Практическое занятие № 19: Техника разучивания, отработки и совершенствования высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.2 Техника спринтерского бега.	Практическое занятие № 20: Техника разучивания, отработки и совершенствования спринтерского бега.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 21: Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.4 Техника бега на	Практическое занятие № 22: Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и	2	ОК 01 ЛР 04

средние и длинные дистанции.	длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции (2000м(девушки)и 3000м (юноши)).		ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.5 Техника эстафетного бега.	Практическое занятие № 23: Техника разучивания, отработки и совершенствования эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бега по прямой с различной скоростью).	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие № 24: Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в длину с разбега.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.7 Техника прыжка в высоту с разбега.	Практическое занятие № 25: Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в высоту с разбега.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.8 Техника метания гранаты.	Практическое занятие № 26: Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.9. Техника метания гранаты.	Практическое занятие № 27: Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.10. Подвижные игры и эстафеты.	Практическое занятие № 28: Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. <i>Подвижная игра: игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.11. Промежуточная аттестация.	Содержание учебного материала: Зачет с оценкой.	2	
Всего:		72	

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 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — URL: <https://book.ru/book/957959>(дата обращения: 21.05.2025). — Текст : электронный.

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 зарегистрир. 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 + 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>

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 VOOK.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 ДФК и зачета с оценкой.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А)02 ЛР(А) 05 ЛР 09 ЛР(А) 01	<i>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</i> <i>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</i> <i>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</i> <i>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности.</i> <i>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры</i> <i>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</i> <i>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> <i>Тема 6.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</i> <i>Тема 6.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</i> <i>Тема 6.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач.</i>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме; -зачёт с оценкой.
ЛР 06 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 02 ЛР(А) 05	<i>Раздел №3 Профессионально- прикладная физическая подготовка.</i> <i>Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> <i>Тема 3.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</i> <i>Раздел № 4 Гимнастика</i> <i>Тема 4.1 Основная гимнастика</i> <i>Тема 4.2 Основная гимнастика</i> <i>Тема 4.3 Аэробика</i> <i>Тема 4.4 Аэробика</i> <i>Тема 4.5 Атлетическая гимнастика</i> <i>Раздел №5 Спортивные игры</i> <i>Тема 5.1 Волейбол</i> <i>Тема 5.2 Волейбол</i> <i>Тема 5.3 Теннис</i>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме; -зачёт с оценкой
ОК 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А)02 ЛР(А) 05	<i>Раздел №8 Лёгкая атлетика</i> <i>Тема 8.1 Техника бега высокого и низкого старта</i> <i>Тема 8.2 Техника спринтерского бега</i> <i>Тема 8.3 Техника бега на средние и длинные дистанции</i> <i>Тема 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции</i> <i>Тема 8.5 Техника эстафетного бега</i> <i>Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега</i> <i>Тема 8.7 Техника прыжка в высоту с разбега</i> <i>Тема 8.8 Техника метания гранаты</i> <i>Тема 8.9 Техника метания гранаты</i> <i>Тема 8.10 Подвижные игры и эстафеты</i>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме; - зачёт с оценкой.

	<i>Тема 8.11 Дифференцированный зачёт</i>	
ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 02 ЛР(А) 05	<i>Раздел №7 Лыжная подготовка</i> <i>Тема 7.1. Техника передвижения различными ходами на лыжах</i> <i>Тема 7.2 Техника передвижения различными ходами на лыжах</i> <i>Тема 7.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах</i> <i>Тема 7.4. Техника преодоления подъемов, спусков</i> <i>Тема 7.5. Техника преодоления подъемов, спусков</i> <i>Тема 7.6. Техника поворотов на лыжах.</i> <i>Тема 7.7 Техника поворотов на лыжах.</i>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме; - зачёт с оценкой.
ПК 3.2.	<i>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</i> <i>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</i> <i>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</i> <i>Тема 8.1 Техника бега высокого и низкого старта</i> <i>Тема 8.2 Техника спринтерского бега</i> <i>Тема 8.3 Техника бега на средние и длинные дистанции</i> <i>Тема 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции</i> <i>Тема 8.5 Техника эстафетного бега</i> <i>Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега</i> <i>Тема 8.7 Техника прыжка в высоту с разбега</i> <i>Тема 8.8 Техника метания гранаты</i> <i>Тема 8.9 Техника метания гранаты</i> <i>Тема 8.10 Подвижные игры и эстафеты</i> <i>Тема 8.11 Дифференцированный зачёт</i>	-выполнение контрольных нормативов; - задания в тестовой форме; - зачёт с оценкой.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции.

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

У₁-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

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

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

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

У₅-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

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

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

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

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

У₁₀-Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

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

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