

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.06.2024 17:04:44  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.12.  
ОП СПО/ППССЗ специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>1</sup>  
ОУП.12 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*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

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

1

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

---

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебного предмета ОУП.12 Физическая культура является частью программы среднего общего образования в составе основной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527.

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

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

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

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

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

## 1.3. 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:

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

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

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

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

У<sub>5</sub>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### знать:

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

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

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

1.3.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:</li> <li>- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;</li> <li>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</li> <li>- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора</li> <li>- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</li> <li>- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> <li>- профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>для слепых и слабовидящих обучающихся:</li> <li>- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий</li> <li>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</li> </ul>
ОК 06. Проявлять гражданско-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</li> </ul>

<p>патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора</li> </ul> <p>способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса.</p>	<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> </ul> <p>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора</li> <li>овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора</li> <li>- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора</li> <li>- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников</li> </ul>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>

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

В результате освоения программы учебного предмета ОУП.12 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 лично 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
<b>Всего с преподавателем</b>	<b>72</b>
в том числе:	
1. Основное содержание	
- <i>теоретические занятия</i>	9
- <i>практические занятия</i>	53
- <i>лабораторная работа</i>	
2. Профессионально – ориентированное содержание	
- <i>теоретические занятия</i>	3
- <i>практические занятия</i>	4
- <i>лабораторная работа</i>	
3. Аттестация	
- <i>промежуточная аттестация ДФК (I семестр)</i>	1
- <i>промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (II семестр)</i>	2





	здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		ЛР(А) 05 ПК 3.2.
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> 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	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>4/0/0/0</b>	
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> <b>Содержание учебного материала:</b> 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 10 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».	<b>Содержание учебного материала:</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 08 ЛР 10 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
<b>Раздел № 3. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>		<b>0/2/0/2</b>	
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> <b>Практическое занятие №1:</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	1	ОК 06 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> 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.	<b>Практическое занятие №2:</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	1	ОК 06 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
<b>Раздел № 4. Гимнастика.</b>		<b>0/10/0/0</b>	
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> <b>Практическое занятие № 3:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 06 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.2. Основная гимнастика.	<b>Практическое занятие № 4:</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	ОК 06 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.3. Аэробика.	<b>Практическое занятие № 5:</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	ОК 06 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.4. Аэробика.	<b>Практическое занятие № 6:</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика ит. п.).	2	ОК 06 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 4.5. Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие № 7:</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	ОК 06 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03

			ЛР(А) 05
<b>Раздел № 5. Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>		<b>0/6/0/0</b>	
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> <b>Практическое занятие № 8:</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 06 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 5.2. Волейбол.	<b>Практическое занятие № 9:</b> Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. <i>Подвижная игра: игра в парах (с мячом) «Мяч водящему».</i>	2	ОК 06 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 5.3. Теннис.	<b>Практическое занятие № 10:</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	ОК 06 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	<i>Промежуточная аттестация: ДФК</i>	1	
<b>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3/2/1/2</b>	
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> <b>Содержание учебного материала:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b> Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной самостоятельных	1	

самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	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 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.		ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 11:</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 08 ЛР 07 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> 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	
<b>Раздел №7. Лыжная подготовка</b>		<b>0/14/0/0</b>	
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> <b>Практическое занятие № 12:</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03 ЛР(А) 05
Тема 7.2 Техника передвижения различными ходами на лыжах.	<b>Практическое занятие № 13:</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2	ОК 04 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 03

			ЛР(А) 05
Тема 7.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах.	<b>Практическое занятие № 14:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 15:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 16:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 17:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 18:</b> 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
<b>Раздел № 8. Лёгкая атлетика</b>		<b>0/22/0/0</b>	
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> <b>Практическое занятие № 19:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 20:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 21:</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.4 Техника бега на средние и длинные дистанции.	<b>Практическое занятие № 22:</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции (2000м(девушки)и 3000м (юноши)).	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.5 Техника эстафетного бега.	<b>Практическое занятие № 23:</b> Техника разучивания, отработки и совершенствования эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бега по прямой с различной скоростью).	2	ОК 01 ЛР 04 ЛР 07 ПК 3.2.
Тема 8.6 Техника прыжка в длину с разбега.	<b>Практическое занятие № 24:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 25:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 26:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 27:</b> 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.	<b>Практическое занятие № 28:</b> 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.	<b>Содержание учебного материала:</b> Зачет с оценкой.	2	
<b>Всего:</b>		<b>72(9/56/3/4)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

#### Комплект лицензионного программного обеспечения:

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

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

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

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

## **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**3.2.3. Дополнительные источники:**

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация в форме в форме ДФК и зачета с оценкой.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 08 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 07 ЛР(А) 01 ЛР(А)02 ЛР(А) 05 ЛР 09 ЛР(А) 01</p>	<p><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></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме;                      -зачёт с оценкой.</p>
<p>ОК 06 ЛР 06 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А) 02 ЛР(А) 05</p>	<p><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></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме;                      -зачёт с оценкой</p>
<p>ОК 01 ЛР 04 ЛР 06 ЛР 09 ЛР(А) 01 ЛР(А)02 ЛР(А) 05</p>	<p><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></p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;                      - задания в тестовой форме;                      - зачёт с оценкой.</p>

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

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: *лекции.*

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У<sub>10</sub>-Уметь выполнять упражнения:

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

З<sub>1</sub>.Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на высокой переклади-не из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади-не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест-челночный бег 3×10м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

**IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**  
(юноши и девушки 9 класс, 15 -16 лет)

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