

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.09.2026 14:23:44  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.  
ОП СПО/ППССЗ специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>1</sup>  
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 (на базе 9 классов)*

Год начала подготовки по УП: 2026

Образовательный стандарт (ФГОС): № 527 от 04.07.2022

---

<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 ПРОГРАММЫ 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>23</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

**Общеобразовательный предмет** ОУП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цель общеобразовательного учебного предмета дисциплины**

Цель предмета ОУП.09 Физическая культура:

- 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.

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.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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> | <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 сформированность представлений о современных бытовых технических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</li> </ul>                                                                             |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <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> <li>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:</li> <li>- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при</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)</p> <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul>                                                                                                        |

|                                                  | <p>сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора</p> <p>- 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</p> <p>- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Профессиональные компетенции                     | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                  | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК 3.2.<br>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.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

#### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                   | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем общеобразовательного учебного предмета                                         | 72          |
| <b>в т.ч.</b>                                                                        |             |
| <b>1.Основное содержание</b>                                                         |             |
| -теоретическое обучение                                                              | 9           |
| -практические занятия                                                                | 54          |
| -самостоятельная работа                                                              |             |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> |             |
| -теоретическое обучение                                                              | 3           |
| -практические занятия                                                                | 4           |
| -самостоятельная работа                                                              |             |
| <b>3. Промежуточная аттестация - Др. (1 сем.)/ ЗаО (2 сем.)</b>                      |             |

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

| №<br>раздела, темы                                                          | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем<br>в<br>часах | Коды<br>ОК/ПК/ЛР<br>формированию<br>которых<br>способствует<br>элемент<br>программы |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                   | 4                                                                                   |
| <b>1 семестр</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |                                                                                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>            |                                                                                     |
| Тема 1.1.<br>Современное<br>состояние физической<br>культуры и спорта.      | <p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>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.</p> | 1                   | ОК 08<br>ЛР 04<br>ЛР 06<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05<br>ПК 3.2.              |
|                                                                             | <p><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br/>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.</p>                                                                                                                                                                 | 1                   |                                                                                     |
| Тема 1.2.<br>Здоровье и здоровый<br>образ жизни.                            | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                   | ОК 08<br>ЛР 07<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03                                     |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | ЛР(А) 05<br>ПК 3.2.                                         |
|                                                                                                                                            | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>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</b> |                                                             |
| Тема 2.1.<br>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><br><b>Содержание учебного материала:</b><br>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<br>ЛР 04<br>ЛР 06<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 2.2.<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2        | ОК 08<br>ЛР 04<br>ЛР 06<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| <b>Раздел № 3. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> |                                                             |
| Тема 3.1.<br>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><br><b>Практическое занятие №1:</b><br>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                                                                            | 1        | ОК 06<br>ЛР 07<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
|                                                                                                                                            | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1        |                                                             |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|
| Тема 3.2.<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. | <b>Практическое занятие №2:</b><br>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                         | 1         | ОК 06<br>ЛР 07<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01                |
|                                                                                           | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         | ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05                               |
| <b>Раздел № 4. Гимнастика.</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                                                    |
| Тема 4.1.<br>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><br><b>Практическое занятие № 3:</b><br>Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2         | ЛР 06<br>ЛР 07<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 4.2.<br>Основная гимнастика.                                                         | <b>Практическое занятие № 4:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 4.3.<br>Аэробика.                                                                    | <b>Практическое занятие № 5:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 4.4.<br>Аэробика.                                                                    | <b>Практическое занятие № 6:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 4.5.<br>Атлетическая гимнастика.                                                     | <b>Практическое занятие № 7:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| <b>Раздел № 5. Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>  |                                                    |
| Тема 5.1.<br>Волейбол.                                                                    | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</i><br><b>Практическое занятие № 8:</b>                                                                                                                                                                                       | 2         | ЛР 04<br>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<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05                             |
| Тема 5.2.<br>Волейбол.                                                          | <b>Практическое занятие № 9:</b><br>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<br>ЛР 06<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05           |
| Тема 5.3.<br>Теннис.                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>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            | ЛР 07<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05           |
|                                                                                 | <b>Всего за 1 семестр дано</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>28 ч.</b> |                                                              |
|                                                                                 | В том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                              |
|                                                                                 | теоретическое обучение:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8 ч.</b>  |                                                              |
|                                                                                 | теоретическое обучение (профессионально ориентированное):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 ч.</b>  |                                                              |
|                                                                                 | практическое обучение:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>18 ч.</b> |                                                              |
|                                                                                 | практическое обучение (профессионально ориентированное):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 ч.</b>  |                                                              |
|                                                                                 | самостоятельная работа:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 ч.</b>  |                                                              |
| <b>2 семестр</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                              |
| <b>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>     |                                                              |
| Тема 6.1.<br>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><br><b>Содержание учебного материала:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР 09,<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 6.2                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |                                                              |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                             | 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 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<br>ЛР 04<br>ЛР 06<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1         |                                                             |
| Тема 6.3<br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач. | <b>Практическое занятие № 11:</b><br>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<br>ЛР 07<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>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>14</b> |                                                             |
| Тема 7.1.<br>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><br><b>Практическое занятие № 12:</b><br>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05          |
| Тема 7.2<br>Техника передвижения различными ходами на                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 13:</b><br>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01                                  |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                    |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|
| лыжах.                                                        | переходом на одношажные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05                               |
| Тема 7.3.<br>Техника передвижения различными ходами на лыжах. | <b>Практическое занятие № 14:</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременнымодношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.                                                                                                                                                              | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 7.4.<br>Техника преодоления подъемов, спусков.           | <b>Практическое занятие № 15:</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.                                                                                                                                                                                                                   | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 7.5.<br>Техника преодоления подъемов, спусков.           | <b>Практическое занятие № 16:</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.                                                                                                                                                                                                                   | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 7.6.<br>Техника поворотов на лыжах.                      | <b>Практическое занятие № 17:</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| Тема 7.7<br>Техника поворотов на лыжах.                       | <b>Практическое занятие № 18:</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04<br>ЛР 09<br>ЛР(А) 01<br>ЛР(А) 03<br>ЛР(А) 05 |
| <b>Раздел № 8. Лёгкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>22</b> |                                                    |
| Тема 8.1.<br>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><br><b>Практическое занятие № 19:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2         | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2.                 |
| Тема 8.2<br>Техника спринтерского бега.                       | <b>Практическое занятие № 20:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования спринтерского бега.                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07                            |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                    |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |   | ПК 3.2.                            |
| Тема 8.3.<br>Техника бега на средние и длинные дистанции. | <b>Практическое занятие № 21:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции бега на средние и длинные дистанции.                                                       | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.4<br>Техника бега на средние и длинные дистанции.  | <b>Практическое занятие № 22:</b><br>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<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.5<br>Техника эстафетного бега.                     | <b>Практическое занятие № 23:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бега по прямой с различной скоростью).                                                                        | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.6<br>Техника прыжка в длину с разбега.             | <b>Практическое занятие № 24:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в длину с разбега.                                                                                                                       | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.7<br>Техника прыжка в высоту с разбега.            | <b>Практическое занятие № 25:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования прыжка в высоту с разбега.                                                                                                                      | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.8<br>Техника метания гранаты.                      | <b>Практическое занятие № 26:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).                                                                                          | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.9.<br>Техника метания гранаты.                     | <b>Практическое занятие № 27:</b><br>Техника разучивания, отработки и совершенствования метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                          | 2 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.10.<br>Подвижные игры и эстафеты.                  | <b>Практическое занятие № 28:</b><br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. <i>Подвижная игра: игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i> | 4 | ОК 01<br>ЛР 04<br>ЛР 07<br>ПК 3.2. |
| Тема 8.11.<br>Промежуточная аттестация.                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Зачет с оценкой.                                                                                                                                                                               | 2 |                                    |

|  |                                                           |              |  |
|--|-----------------------------------------------------------|--------------|--|
|  | <b>Всего за 1 семестр дано</b>                            | <b>44 ч.</b> |  |
|  | В том числе:                                              |              |  |
|  | теоретическое обучение:                                   | <b>4ч.</b>   |  |
|  | теоретическое обучение (профессионально ориентированное): | <b>1 ч.</b>  |  |
|  | практическое обучение:                                    | <b>40 ч.</b> |  |
|  | практическое обучение (профессионально ориентированное):  | <b>1 ч.</b>  |  |
|  | самостоятельная работа:                                   | <b>-</b>     |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале №2.

Оборудование учебного кабинета:

| <b>I. Специализированная мебель и системы хранения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| Шкаф                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Материал фасада – ДСП (3 секции)                                                                                                                                         |
| Шкаф гардеробный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Материал фасада – ДСП (2 секции)                                                                                                                                         |
| Тумбочка на колесах,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Материал фасад – ДСП (3 ящика)                                                                                                                                           |
| Стулья (3 штуки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| Вешалка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Вид вешалки - стойка<br>Способ установки - напольная<br>Количество крючков для одежды - 6 шт<br>Материал - ЛМДФ, сталь, массив дерева<br>Цвет - черный/средне-коричневый |
| <b>Дополнительное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели 2 шт;</li> <li>- игра «Дартс» 1 шт;</li> <li>- козел гимнаст 1шт;</li> <li>- лыжи 60 пар;</li> <li>- маты гимнастические 8 шт;</li> <li>- брусья гимнастические 1 шт;</li> <li>- гиря до 16 кг 2 шт;</li> <li>- гиря до 32 кг 1 шт;</li> <li>- волейбольная сетка 1 шт;</li> <li>- гимнастические перекладины 2 шт;</li> <li>- мячи волейбольные 10 шт;</li> <li>- ракетки и мячи для настольного тенниса 10 комплектов;</li> <li>- скамейки гимнастические 8 шт;</li> <li>- шведская стенка 4 пролета;</li> <li>- стол для настольного тенниса 1 шт;</li> </ul> | Спортивный инвентарь для занятий физической культурой                                                                                                                    |
| <b>II. Технические средства</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |
| <b>Основное оборудование- нет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |
| Компьютер с лицензионным программным обеспечением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Компьютер в сборе (монитор, клавиатура, мышь)                                                                                                                            |
| <b>Дополнительное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| Огнетушитель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Углекислотный/порошковый, металл                                                                                                                                         |
| <b>III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
| <b>Основное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| Учебно-методический комплекс:<br>-РП, ФОС, КТП, МУПР, комплекты проверочных/диагностических работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Бумага А4, скоросшиватель, стр. 35, иллюстрации цветные                                                                                                                  |
| Стенды:<br>-уголок ТБ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Размер: 600х600мм<br>Кол-во карманов: А4 плоский – 10                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | шт.<br>Материалы: основа - пластик ПВХ,<br>фон - цветная виниловая плёнка,<br>карманы - прозрачный<br>ударопрочный пластик<br>Метод крепления<br>карманов: двухсторонний скотч<br>повышенной адгезии<br>Метод крепления стенда к<br>стене: жесткий крепёж (саморезы)<br>или двухсторонний скотч |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:  
– Системное и прикладное ПО**

| № п/п | Наименование                                                                                  | № лицензии                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Windows 7 Professional Russian Academic Edition                                               | Лицензия №60498129 от 13.06.2012                                                                         |
| 2.    | Office Professional Plus 2007 Russian Academic Edition                                        | Лицензия №41850040 от 06.03.2007<br>Лицензия №43509317 от 19.02.2008<br>Лицензия №45550108 от 08.06.2009 |
| 3.    | Office Professional Plus 2010 Russian Academic Edition                                        | Лицензия №47077263 от 24.06.2010                                                                         |
| 4.    | Антивирусная защита на 200 рабочих станций сроком на 12 месяцев Dr.Web Desktop Security Suite | Лицензия №151911573 от 11.11.2024                                                                        |
| 5.    | Компас-3D v21, учебная лицензия, лицензия для преподавателя с библиотеками и приложениями     | Индивидуальное дополнительное соглашение с конечным пользователем № КАД-22-1149, 2022 год                |
| 6.    | APM WinMachine 2010 (версия 10.1)                                                             | Лицензионное соглашение №14000 от 18.04.2012                                                             |
| 7.    | Программный межсетевой экран «Интернет Контроль Сервер», Стандарт на 100 пользователей        | Сублицензионный договор №УТ0037968 06.03.2024                                                            |

**Программное обеспечение по GNU General Public License (свободно распространяемое)**

| № п/п | Перечень        |
|-------|-----------------|
| 1.    | 7-zip           |
| 2.    | STDU Viewer     |
| 3.    | Acrobar Reader  |
| 4.    | Mozilla Firefox |
| 5.    | Google Chrome   |
| 6.    | Яндекс Браузер  |
| 7.    | Moodle          |
| 8.    | Notepad++       |
| 9.    | PascalABC       |

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**  
 Программы для видеоконференций: Яндекс Телемост.  
 Электронная платформа: Moodle.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет

печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

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

**3.2.1. Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения:14.01.2026). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

**3.2.2. Дополнительные источники:**

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

**3.2.3. Периодические издания:**

6. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

7. ЭБС «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

**3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

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

9.ЭБС Лань – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

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

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

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

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

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**

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                            | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                                                                     | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190             | 175   | 160    |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                        | 8               | 6     | 4      |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                             | 20              | 10    | 5      |
| 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:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

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

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

| №<br>п/п                                                                                                                                         | Виды испытаний (тесты)                                                                                                                     | Юноши                                     |                      |                   | Девушки             |                      |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| Обязательные испытания (тесты)                                                                                                                   |                                                                                                                                            | бронзовый<br>значок                       | серебряный<br>значок | золотой<br>значок | бронзовый<br>значок | серебряный<br>значок | золотой<br>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 с разбега</u> (см)                                                                                                       | 330                                       | 350                  | 390               | 280                 | 290                  | 330               |
|                                                                                                                                                  | или <u>прыжок в длину с места</u><br>толчком двумя ногами (см)                                                                             | 175                                       | 185                  | 200               | 150                 | 155                  | 175               |
| 4.                                                                                                                                               | <u>Подтягивание из виса</u> на высокой<br>перекладине (кол-во раз)                                                                         |                                           | 6                    | 10                | -                   | -                    | -                 |
|                                                                                                                                                  | или подтягивание из виса лежа на<br>низкой перекладине (кол-во раз)                                                                        | -                                         | -                    | -                 | 9                   | 11                   | 18                |
|                                                                                                                                                  | или <u>сгибание и разгибание рук</u> в<br>упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                                  | -                                         | -                    | -                 | 7                   | 9                    | 15                |
| 5.                                                                                                                                               | <u>Поднимание туловища</u> из<br>положения лежа на спине (кол-во<br>раз 1 мин.)                                                            | 30                                        | 36                   | 47                | 25                  | 30                   | 40                |
| 6.                                                                                                                                               | <u>Наклон вперед</u> из положения стоя<br>с прямыми ногами на полу<br>(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<br>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<br/>винтовки</u> из положения сидя или<br>стоя с опорой локтей о стол или<br>стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15                                        | 20                   | 25                | 15                  | 20                   | 25                |
|                                                                                                                                                  | или из электронного оружия из<br>положения сидя или стоя с опорой<br>локтей о стол или стойку,<br>дистанция — 10 м (очки)                  | 18                                        | 25                   | 30                | 18                  | 25                   | 30                |
| 11.                                                                                                                                              | <u>Туристический поход</u> с проверкой<br>туристических навыков                                                                            | В соответствии с возрастными требованиями |                      |                   |                     |                      |                   |
| Кол-во видов испытаний видов<br>(тестов) в возрастной группе                                                                                     |                                                                                                                                            | 11                                        | 11                   | 11                | 11                  | 11                   | 11                |
| Кол-во испытаний (тестов), которые<br>необходимо выполнить для получения<br>знака отличия Комплекса **                                           |                                                                                                                                            | 6                                         | 7                    | 8                 | 6                   | 7                    | 8                 |
| * Для бесснежных районов страны                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                           |                      |                   |                     |                      |                   |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны<br>испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |                                                                                                                                            |                                           |                      |                   |                     |                      |                   |