

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС  
Дата подписания: 16.07.2026 14:01:37  
Уникальный программный ключ:  
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение 9.3.9  
к ОПОП-ППССЗ  
специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление на  
железнодорожном транспорте (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ**  
**НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ (по видам)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

*год начала подготовки: 2023*

## **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<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>           | <b>19</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>21</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                       | <b>22</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на железнодорожном транспорте (по видам)

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

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :**

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

1.3.1 Цель учебного предмета: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирований мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять разнообразных способов передвижения.
- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
  - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях.
- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- правила и способы планирования системы индивидуальных физическими упражнениями различной направленности.

### 1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                           | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>           | <b>108</b>           |
| в том числе:                                                       |                      |
| <b>Основное содержание</b>                                         | <b>78</b>            |
| в том числе:                                                       |                      |
| лекции                                                             | 8                    |
| практические занятия                                               | 70                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                  | <b>28</b>            |
| в т. ч.:                                                           |                      |
| теоретическое обучение                                             | 6                    |
| практические занятия                                               | 22                   |
| <b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет 2 семестр</b> | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| 1                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           | 4                                               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
| <b>Введение</b>                                    | Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы и изучается в образовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).                          |             |                                                 |
| <b>Раздел 1</b>                                    | <b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b>   |                                                 |
| <b>Основное содержание</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>    |                                                 |
| <b>Тема 1.1</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    |                                                 |
| Современное состояние физической культуры и спорта | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль 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. |             | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19       |
|                                                    | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.                                                                                          |             |                                                 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 1.2</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                                               |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                 | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                    |   |                                               |
|                                 | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.<br><b>Самостоятельная работа.</b> Оздоровительная ходьба и бег. Ознакомление с литературой о здоровом образе жизни. |   |                                               |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                               |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                               |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 1.3</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                               |
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность<br><b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомление с литературой о системах сохранения здоровья. Оздоровительная ходьба и бег. |   | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
| <b>Тема 1.4</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                               |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|
| самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.                                                                                                                         |  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                      | 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.                                                                                                                                   |  |                                               |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                             |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> |                             |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08, |
|                                                               | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. | 2        |                             |
|                                                               | <b>Самостоятельная работа.</b> Профилактика переутомления. Составить комплексы утренней и производственной гимнастики. Оздоровительная ходьба и бег.                                                                                                                             | 1        | ЛР 19, ЛР 22                |
| <b>Тема 1.6</b>                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> |                             |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                  | <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить доклад на тему задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс производственной гимнастики.</p> | 1 |                                                |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| Раздел № 2                                                                                                                                | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                  | 92 |                                                 |
| Методико-практические занятия                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    | 22 |                                                 |
| *Профессионально ориентированное содержание                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    | 22 |                                                 |
| Тема 2.1<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      | 3  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                                               | 2  |                                                 |
|                                                                                                                                           | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                       | 1  |                                                 |
|                                                                                                                                           | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности<br><b>Самостоятельная работа.</b> Составить комплекс проведения утренней зарядки и упражнений для коррекции телосложения. |    |                                                 |
| Тема 2.2<br>Составление и                                                                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                      | 3  |                                                 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                                               | 2  |                                                 |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <b>Самостоятельная работа</b> Составления комплекса упражнений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Занятия в секциях и группах ОФП. | 1        | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22  |
|                                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                                 |
|                                                                                                                      | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.<br><b>Самостоятельная работа</b> Оздоровительная ходьба и бег. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.                                                                                                                                                              | 1        |                                                 |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                                 |
|                                                                                                                      | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br><b>Самостоятельная работа</b> Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительная ходьба и бег.                       | 1        |                                                 |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22  |
|                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7  |                                                 |
|                                                                                          | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                                                                                                                                                   | 3  |                                                 |
|                                                                                          | Самостоятельная работа.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                                                                                                                                                                                                               |    |                                                 |
| Основное содержание                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 70 |                                                 |
| Учебно-тренировочные занятия                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 70 |                                                 |
| Тема 2.6.<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6  |                                                 |
|                                                                                          | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.<br>Самостоятельная работа. Составить комплекс физических упражнений на гибкость и силу, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дневник самоконтроля. | 4  |                                                 |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                 |
| Тема 2.7<br>Основная гимнастика<br>(обязательный вид)                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22  |
|                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8  |                                                 |
|                                                                                          | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                                                     | 4  |                                                 |
|                                                                                          | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье                                                                                                                                                                                       |    |                                                 |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
|                         | перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза<br><b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                |
| Тема 2.8<br>Акробатика. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8         |                                                |
|                         | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».<br>Совершенствование акробатических элементов<br>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):<br><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. | 4         |                                                |
|                         | <div>Девушки</div> <div>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</div>                                                                                                                                                                                            |           |                                                |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| <b>Тема 2.9</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04<br><br>ОК 08<br>ЛР 19, ЛР 22  |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8         |                                            |
|                                      | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br><br>Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры<br><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, ТБ на занятиях лыжной подготовкой, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры. Совершенствование техники лыжных ходов, ходьба на лыжах.                                                                                                                                                                                                              | 4         |                                            |
| <b>Тема 2.9(1)</b><br>Баскетбол      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br>ЛР 21, ЛР 22 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8         |                                            |
|                                      | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча<br><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, изучить правила судейства игры, совершенствовать технику и тактику игры. Выполнять упражнения на координацию и развитие мышц рук, на развитие двигательных способностей. | 4         |                                            |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|
| Тема 2.9 (2)<br>Волейбол                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12  | ОК 01, ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР 21, ЛР 22  |
|                                                                   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8   |                                        |
|                                                                   | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, выполнять упражнения на координацию, на развитие мышц рук и ног, оздоровительная ходьба и бег. | 4   |                                        |
| Тема 2.9 (3)Лёгкая атлетика                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5   |                                        |
|                                                                   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3   |                                        |
|                                                                   | Совершенствование техники спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                        |
|                                                                   | Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                        |
|                                                                   | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.<br><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правила судейства. Выполнять упражнения на развитие выносливости и скорости, оздоровительный бег и ходьба.                                                                                    |     |                                        |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2   |                                        |
| Всего:                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 108 |                                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом:

Спортивный зал: Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал: Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь: Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал: Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь: Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион: ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### 3.2.1 Основные источники:

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.  
— URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4  
— URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/919382>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/926242>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

### 3.2.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 5-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://book.ru/book/931285>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/тема                                                                                        | Тип оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссвордов</li> <li>- защита презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнения дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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

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

### Приложение 1

#### Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

##### Юноши

| Тесты                                                                                                                                          | Оценка в баллах |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                | 5               | 4           | 3           |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.)                                                                                                                       | 12.30           | 14.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)                                                                                                                  | 25.50           | 27.20       | б/вр        |
| 3.Прыжов в длину с места (см)                                                                                                                  | 230             | 210         | 190         |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                                         | 13              | 11          | 8           |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )                                                                                                       | 12              | 9           | 7           |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)                                                                                           | 7               | 5           | 3           |
| 7.Челночный бег 3x10 (сек )<br>4x9 (сек)                                                                                                       | 7,3<br>9,8      | 8,0<br>10,2 | 8,3<br>10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз<br>на каждой ноге )                                                                     | 10              | 8           | 5           |
| 9.Плавание 50 м (мин,сек)                                                                                                                      | 45              | 52          | б/вр        |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                  | 9.5             | 7.5         | 6.5         |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8        | до 7.5      |

## Девушки

| Тесты                                                                                                                                           | Оценки в баллах |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                 | 5               | 4           | 3           |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)                                                                                                                         | 11.00           | 13.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)                                                                                                                   | 19.00           | 21.00       | б/вр        |
| 3.Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                   | 190             | 175         | 160         |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)                                                                                               | 20              | 10          | 5           |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                                                           | 8               | 6           | 4           |
| 6.Челночный бег 3х10<br>4х9                                                                                                                     | 8.4<br>11.0     | 9.3<br>11.2 | 9.7<br>11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                                                                                                       | 10.5            | 6.5         | 5.0         |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек)                                                                                                                       | 1.00            | 1.20        | б/вр        |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>-релаксационная гимнастика<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8        | До 7.5      |

# Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                        | Возраст лет | Оценка          |           |                 |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|-----------------|
|    |                        |                                                                                                      |             | 5               | 4         | 3               |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                       | 16          | 4.4<br>и выше   | 5.1 - 4.8 | 5.2<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 4.3             | 5.0 – 4.7 | 5.2             |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                                                                             | 16          | 7.3<br>и выше   | 8.0 – 7.7 | 8.2<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 7.2             | 7.9 – 7.5 | 8.1             |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                          | 16          | 230<br>и выше   | 195–210   | 180<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 240             | 205-220   | 190             |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                          | 16          | 1 500<br>и выше | 13001400  | 1 100<br>и ниже |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 1 500           | 13001400  | 1100            |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br>(см)                                                              | 16          | 15<br>и выше    | 9 – 12    | 5<br>и ниже     |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 1               | 9 - 12    | 5               |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши,<br>на низкой перекладине – девушки (кол-во раз) | 16          | 11<br>и выше    | 8 – 9     | 4<br>и выше     |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | 12              | 9 - 10    | 4               |

## Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                        | Возраст лет | Оценка          |           |               |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|---------------|
|    |                        |                                                                                                      |             | 5               | 4         | 3             |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                       | 16          | 4.8             | 5.9 - 5.3 | 6.1           |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>4.8   | 5.9 – 5.3 | и ниже<br>6.1 |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3х10 (сек)                                                                             | 16          | 8.4             | 9.3 – 8.7 | 9.7           |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>8.4   | 9.3 – 8.7 | и ниже<br>9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                          | 16          | 210             | 170–190   | 160           |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>210   | 170-190   | и ниже<br>160 |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                          | 16          | 1 300           | 10501200  | 900           |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>1 300 | 10501200  | и ниже<br>900 |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br>(см)                                                              | 16          | 20              | 12 – 14   | 7             |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>20    | 12 - 14   | и ниже<br>7   |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши,<br>на низкой перекладине - девушки (кол-во раз) | 16          | 18              | 13 – 15   | 6             |
|    |                        |                                                                                                      | 17          | и выше<br>18    | 13 - 15   | и выше<br>6   |

## Примечание

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

Требование к результатам обучения студентов специального  
учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине (юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).