

**Приложение 7.12.**



**РАССМОТРЕНО НА МК:**

Протокол № 17 от 25.06.2025 г.

Председатель МК  /О.С.Рудницкая /

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГАПОУ СО  
"Полипрофильный техникум  
им. О.В. Терёшкина"  
Ж.А.Бушель  
Приказ № 057/ОД 13.08.2025 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УМР:

 /И.Ю. Белова/

"12" августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

**ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для образовательной программы среднего профессионального образования  
**"ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ"**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**15.02.16 Технология машиностроения**  
на базе основного общего образования

уровень освоения: базовый  
**очное отделение**

г. Лесной  
2025 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 года № 762 (с изменениями на 20 декабря 2022 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г №413";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г №371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";
- Приказ Минпросвещения России от 15.11.2023 N 863 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2023 N 76433);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 26 июня 2025 г. N 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (с изменениями и дополнениями № 347 от 21 мая 2024 г);
- <Письмо> Минпросвещения России от 14.06.2024 N 05-1971 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования")
- Методика разработки методических продуктов по общеобразовательным дисциплинам программ СПО с учетом профессиональной направленности;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015 № 08-1447 о методических рекомендациях по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации

обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»;

- Устав ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина» № 788-ПП от 09.11.2016г;
- Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы;
- Положение об индивидуальных проектах;
- Положение о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения входного, текущего контроля и итоговой аттестации;

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина»

**Разработчик:** Кряжевских Вячеслав Романович, преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1. 1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС 5 СПО укрупненной группе 15.00.00 Машиностроение по ОПОП СПО ППКР по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 № 863 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2023 № 76433).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

Программа реализуется в 1 и 2 семестрах 1 курса.

## **1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.3.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
- осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
- оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма,
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре; – содействие развитию психомоторных функций обучающихся;
- формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура»;
- усиление практической направленности обучения и воспитания с учетом современных нормативных требований к обучающимся, которые включают не только наличие определенных знаний и умений, но также умение и готовность применять их в практической деятельности и повседневной жизни;
- необходимости формирования у обучающихся опыта применения приобретенных знаний, умений, навыков для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

- создание условий для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ФВСК «ГТО»).

### **1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

### **Особое значение дисциплин имеет при формировании и развитии ОК и ПК**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	профессионально-прикладной сфере
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной</p>

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
OK08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

		<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
Вид деятельности -	Профессиональные компетенции	Знания, умения, навыки
выполнение подготовительных сборочных операций перед сваркой и контроль сварных соединений	<p>ПК 1.1.</p> <p>Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документации.</p>	<p>-Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>

## **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	Уровень освоения	4	OK 01, OK 04, OK 08 ПК 1.1.
<b>Основное содержание</b>			2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта  Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1-2.</b> 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</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное</p>	1,2	OK 01, OK 04, OK 08 ПК 1.1.	

	<p>воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>			
	<p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)</p>	1,2		
	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>			
	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>			
	<p>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  Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p>	1,2		
	<p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p>			
	<p>Физические качества, средства их совершенствования</p>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1,2	2	ОК 01, ОК 04,

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>3-4.</b> 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. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			OK 08, ПК 1.1.
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки			
	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			
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>66</b>	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.1.
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.1.
	Практические занятия		4	
	<b>5-6.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1,2		
	<b>7-8.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08,
	Практические занятия		4	

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>9-10.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1,2		ПК 1.1.
	<b>11-12.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.
	Практические занятия		2	
	<b>13-14.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1,2		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.
	Практические занятия		3	
	<b>15-16.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1,2		
	<b>17.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.
	Практические занятия		3	
	<b>18-19.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1,2		

	<b>20.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			
<b>Основное содержание</b>			<b>50</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>50</b>	
<i>Гимнастика</i>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.6</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>  Практические занятия  <b>21-22.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  <b>23-24.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		<b>4</b>  4  2,3	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.7.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия</b>  <b>25-26</b> 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». Совершенствование акробатических элементов		<b>2</b>  2  2,3	
<b>Тема 2.8</b> Атлетическая	<b>Содержание учебного материала</b>  Практические занятия		<b>4</b>  4	OK 01, OK 04, OK 08

гимнастика	<b>27.</b> Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Правила регулирования нагрузки.	2,3		
	<b>28-29.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	<b>30.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
<i>Атлетические единоборства</i>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.9.</b> Атлетические единоборства	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>31-32.</b> Соблюдение техники безопасности в тренажерном зале.Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2,3		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>2.8 Спортивные игры</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.8</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>33.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2,3		

	<p><b>34.</b> Освоение правил игры и методики судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p><b>35.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p><b>36.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>			
<b>Тема 2.9.</b>  Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Практические занятия</p> <p><b>37.</b> Соблюдение техники 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, бросок мяча</p> <p><b>38-39.</b>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		<b>3</b>	
			3	
			2,3	
<b>Тема 2.10</b>  Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Практические занятия</p> <p><b>40-41.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p><b>42-43.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p><b>44-45.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		<b>6</b>	OK 01, OK 04, OK 08
			6	
			2,3	

<b>Тема 2.11.</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия		3	
	<b>46.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2,3		
	<b>47.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	<b>48.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
<b>Тема 2.12.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия		2	
	<b>49.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, азиатская хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения прием, подача; Техника нападения: топс- удар, сеча; Техника защиты: поставка, топ-спин. Учебная игра	2,3		
	<b>50.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	<i>Лыжная подготовка</i>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.13.</b> Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	OK 01,OK 04, OK 08
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>51.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях на лыжах. Подбор	2,3		

	инвентаря. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.			
	<b>52-53.</b> Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.			
	<b>54-55.</b> Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.			
	<b>56-57.</b> Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».			
	<b>58.</b> Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов			
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.14</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	OK 01, OK 04, OK 08
Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>			
	<b>59-60.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;			
	<b>61-62.</b> Совершенствование техники спринтерского бега			
	<b>63-64.</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	<b>65.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
	<b>66.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
	<b>67-68.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
		2,3		

	<b>69-70.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
<b>71-72. Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	-подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	
<b>Индивидуальный проект</b>	Темы: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическое воспитание-основа подготовки к жизни и будущей профессиональной деятельности.</li><li>2. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека.</li><li>3. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.</li><li>4. Отчего такое большое внимание к Всероссийскому спортивному комплексу ГТО.</li><li>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (на примере выбранной профессии).</li></ol>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие:

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

#### **Мебель и технические средства**

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

#### **Технические средства обучения**

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10.Лыжные палки	25
11.Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20.Ракетка для бадминтона	20 пар
21.Ракетка для настольного тенниса	10
22.Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9
27. Аптечка медицинская	

Для проведения учебно-методических занятий:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- телевизор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2022 г.;
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.;
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. ;
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019 — 160 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2020).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией

- Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2020.
  13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
  14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

#### **Программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Сфераум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины**

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

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
OK 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 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 кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 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>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>
OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 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>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</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>
ПК 1.1.  Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документации.	P 1 Темы 1.1, 1.2.  P 2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>

## **Приложение 1**

### **КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Темы ПЗ

1. Общие развивающие упражнения в парах, с предметами.
2. Специальные и подводящие упражнения к технике двигательных действий в лёгкой атлетике.
3. Техника бега на различные дистанции.
4. Техника низкого, высокого стартов, стартового разгона.
5. Техника прыжков в длину с места.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Перечень тем

1. Введение. История развития лёгкой атлетики.
2. Физическая культура личности.
3. Сущность физической культуры и спорта.
4. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).
5. Физическая культура, как компонент здорового образа жизни.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по видам лёгкой атлетики.

Подбор ОРУ для подготовительной части учебного занятия.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Темы ПЗ

1. Технические и тактические действия игр.
2. Комбинация с элементами техники спортивных игр.
3. Двухсторонние игры.
4. Взаимодействие игроков на площадке.
5. Анализ тактических действий в игре.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Перечень тем

1. Здоровый образ жизни.
2. Основы профилактики вредных привычек.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
4. История возникновения и развития спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

## **Самостоятельная работа**

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по баскетболу, волейболу, футболу.

Решение ситуационных задач по спортивным играм.

Посещение соревнований по баскетболу, волейболу, футболу различного уровня.

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Темы ПЗ

1. Классические ходы, свободный стиль.

2. Техника торможения и подъёма, повороты.

3. Прохождение дистанции в равномерном темпе.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Перечень тем

1. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.

3. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

4. История развития зимних видов спорта.

5. Классификация лыжных ходов.

## **Самостоятельная работа**

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по зимним видам спорта.

Прохождение дистанций в равномерном темпе в выходные дни.

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Темы ПЗ

1. Комплекс профессионально-прикладной физической культуры.

2. Комплекс утренней гимнастики.

3. Комплекс производственной гимнастики.

4. Комплекс дыхательной гимнастики.

5. Комплекс для мышц спины и позвоночника.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Перечень тем

1. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

3. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

## **Самостоятельная работа**

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций комплексов упражнений по видам профессиональной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики

## **Оценка решения тестовых задач, выполнения дифференцированного теоретического теста**

*За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.*

*За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.*

*При 40% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).*

*В случае менее 40% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).*

компьютерное тестирование	оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Из 60 вопросов освоено	80-100%	60-79%	40-59%	0-39%

## **Критерии оценивания исследовательской работы на защите (каждый пункт оценивается по 5-ти бальной системе):**

- Четкость постановки проблемы, цели работы и задач
- Глубина анализа литературных данных, ссылки на литературные источники, объем использованной литературы
- Четкость изложения материала, полнота исследования проблемы
- Оригинальность к подходам решения проблемы
- Актуальность исследуемой темы
- Практическая значимость работы
- Логичность и обоснованность выводов, и соответствие их поставленным целям
- Соблюдение нормоконтроля и требований, предъявляемых к проектам
- Наличие и качество представленной презентации
- Наличие, актуальность продукта проекта
- Учет оценки руководителя проекта

## **Перевод балловой системы в традиционную:**

50-55 баллов – оценка «5» (отлично);

40-49 баллов – оценка «4» (хорошо);

25-39 баллов – оценка «3» (удовлетворительно);

Меньше 25 баллов – оценка «2» (неудовлетворительно).

**Приложение 2**

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

№ п/п	<b>Физические способности</b>	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Возраст, лет</b>	<b>Оценка</b>					
				<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4, 8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5, 3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4, 7	5,2	4,8	5,9–5, 3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7, 7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8, 7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7, 5	8,1	8,4	9,3–8, 7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–2 10	180 и ниже	210 и выше	170–1 90	160 и ниже
			17	240	205–2 20	190	210	170–1 90	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брюсьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег $3 \times 10$ м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Приложение 4****ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег $3 \times 10$ м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## **Приложение 5**

### **Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).