

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.08.2025 15:48:15  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

## **Приложение**

ОПОП-ППССЗ по специальности по специальности  
25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2023 г. №2

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 учебной дисциплины:**

1.3.1 Цель учебной дисциплины: 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:

| Общие компетенции                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне</li> <li>- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий 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> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li><b>б) базовые исследовательские действия:</b></li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br/> <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b><br/> <b>в) совместная деятельность:</b><br/>         - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы<br/>         - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы<br/>         - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия<br/>         - осуществлять позитивное стратегическое поведения в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br/> <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> <b>г) принятие себя и других людей:</b><br/>         - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности<br/>         - признавать свое право и право других людей на ошибки<br/>         - развивать способность принимать мир с позиций другого человека</p> | <p>- 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);<br/>         - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/>         - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br/>         - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться 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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом 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 приобретенный опыт</li> <li>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</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;</li> <li>- 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>           | <b>72</b>     |
| в том числе:                                                       |               |
| <b>Основное содержание</b>                                         | <b>72</b>     |
| в том числе:                                                       |               |
| лекции                                                             | 14            |
| лабораторные занятия                                               |               |
| практические занятия                                               | 58            |
| <b>В. т.ч. профессионально ориентированное содержание</b>          | <b>20</b>     |
| в т. ч.:                                                           |               |
| теоретическое обучение                                             | 4             |
| практические занятия                                               | 16            |
| <i>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет 2 семестр</i> |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 1                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                                                         |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР) |
| <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>12</b>   |                                                           |
| <b>Основное содержание</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>    |                                                           |
| <b>Тема 1.1</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                                                           |
| 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><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>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                                                           |
|                                                    | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                       |             |                                                           |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 1.2</b><br><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                                                                | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                                       | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                               |
| <b>Тема 1.3</b><br><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                                       | 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 |          |                                               |
| <b>Тема 1.4</b><br><br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                                       | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                               |
|                                                                                                                                       | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                         |          |                                               |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                 |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
| показателями здоровья                              | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.                                                                                   |          |                                                 |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b> |                                                 |
| <b>Тема 1.5</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
| Физическая культура в режиме трудового дня         | 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. |          |                                                 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                     | 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 кач |           |                                                |
| <b>Раздел № 2</b>                                                   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                              | <b>58</b> |                                                |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |                                                |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |                                                |
| <b>Тема 2.1</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  |                                                |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|
| Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                     |          | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                     |          |                                                |
|                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                        |          |                                                |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2        |                                                |
|                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br><br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |          |                                                |
| <b>Тема 2.3</b><br><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19  |
|                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2        |                                                |
|                                                                                                                               | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                       |          |                                                |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                         | 2 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                  | 2 |                                                 |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности        |   |                                                 |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                        |   |                                                 |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                         | 8 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19  |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                  | 8 |                                                 |
|                                                                                                                                                                        | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |   |                                                 |
|                                                                                                                                                                        | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                         |   |                                                 |
| Тема 2.6.Физические упражнения для                                                                                                                                     | Освоение упражнений современных оздоровительных систем                                                                                                                                                                                |   |                                                 |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|
| оздоровительных форм занятий физической культурой                           | физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств                                                                                             |          | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
| <b>Тема 2.7</b><br><br>Основная гимнастика<br><br><i>(обязательный вид)</i> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                             | 4        |                                                |
|                                                                             | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                     |          |                                                |
|                                                                             | 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 и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |          |                                                |
| <b>Тема 2.8</b>                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b> |                                                |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|
| Акробатика. | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|             | 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                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                |
|             | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                |
|             | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                       | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                |
|             | 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 - | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком |   |                                                |

|  |                                                                                                |                                                                                         |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>Переворот боком «колесо».</p> <p>Приставляя правую (левую) прыжок<br/>прогнувшись, И.П.</p> | <p>«колесо» приставляя правую<br/>(левую) полуприсед и прыжок<br/>прогнувшись, И.П.</p> |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|
| Тема 2.9          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
| Лыжная подготовка | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                |
|                   | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                |
| Тема 2.9(1)       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 | ОК 01,ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 21, ЛР 22  |
| Баскетбол         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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, бросок мяча. |   |                                                |
| Тема 2.9(2)       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 |                                                |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|
| Волейбол                                                          | 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 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |    | ОК 01, ОК 04<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 21, ЛР 22  |
| Тема 2.9 (3)<br><br>Лёгкая атлетика                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8  |                                                |
|                                                                   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                |
|                                                                   | Совершенствование техники спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                |
|                                                                   | Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                |
|                                                                   | Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                |
|                                                                   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                |
|                                                                   | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                |
|                                                                   | 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, оздоровительный бег и ходьба.                                                                                                                                                                                                       |    |                                                |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                |
| Всего:                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 72 |                                                |

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

#### **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.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал.

Оборудование:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Палка гимнастическая
- Сетка баскетбольная
- Сетка волейбольная
- Сетка для футбольных ворот
- Скакалка
- Скамейка гимнастическая 2,5м
- Турник на стенку гимнастич. 0,8м
- Щит б/б 180\*105 игр.(2 щита, 2 кольца)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 12.04.2025).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 12.04.2025).

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 12.04.2025).

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

## УЧЕБНОЙ 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

| 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 | - составление словаря терминов , либо кроссвордов<br>- защита презентации<br>- выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей                                                                    |
| 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 | - составление профессиограммы<br>- заполнения дневника самоконтроля<br>- защита реферата<br>- составление кроссворда<br>- фронтальный опрос<br>- контрольное тестирование<br>- составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы<br>- тестирование<br>- демонстрация комплекса ОРУ |
| 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 | - сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО<br>- выполнение упражнений на дифференцированном зачет                                                                                                                            |

## 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)

Оценка уровня физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы

| 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<br>(количество раз)                                                                                                  | 13              | 11    | 8      |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )                                                                                                                   | 12              | 9     | 7      |
| 6.Поднос ног до касания перекладине<br>(количество раз)                                                                                                    | 7               | 5     | 3      |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )                                                                                                                                | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 4х9 (сек)                                                                                                                                                  | 9,8             | 10,2  | 10,5   |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о<br>стену(кол-во раз 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><br>- утренняя гимнастика<br><br>- производственная гимнастика<br><br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7.5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного учебного отделения

| 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 3x10<br>4x9                                                                                                                                     | 8.4             | 9.3   | 9.7    |
|                                                                                                                                                                 | 11.0            | 11.2  | 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><br>- утренняя гимнастика<br><br>- производственная гимнастика<br><br>-релаксационная гимнастика<br><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 и ниже  |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 1 500           | 13001400  | 1100          |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (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, на низкой перекладине -девушку (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 и выше   | 5.9 - 5.3 | 6.1 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 4.8          | 5.9 – 5.3 | 6.1        |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3х10 (сек)                                                                         | 16          | 8.4 и выше   | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 8.4          | 9.3 – 8.7 | 9.6        |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                      | 16          | 210 и выше   | 170–190   | 160 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 210          | 170-190   | 160        |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                      | 16          | 1 300 и выше | 10501200  | 900 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 1 300        | 10501200  | 900        |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                             | 16          | 20 и выше    | 12 – 14   | 7 и ниже   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 20           | 12 - 14   | 7          |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16          | 18 и выше    | 13 – 15   | 6 и выше   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 18           | 13 - 15   | 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 ).