

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.08.2026 12:02:23  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>1</sup>**  
**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**  
**(по видам)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2026)*

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>           | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>18</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                   | <b>19</b> |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (утвержден приказом Минпросвещения России от 20.03.2024 №176). Рабочая программа ОУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СОО (в действующей редакции) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ИРПО (утверждена протоколом №20 от «15» августа 2024 г.).

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

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- 15894 Оператор поста централизации;
- 18401 Сигналист;
- 17244 Приемосдатчик груза и багажа;
- 25337 Оператор по обработке перевозочных документов;
- 18726 Составитель поездов;
- 16033 Оператор сортировочной горки;
- 25354 Оператор при дежурном по станции.

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

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

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

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- 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 физических упражнений различной направленности.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

| Общие компетенции                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности | <p>В части трудового воспитания:</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>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</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> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> | <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | <p>взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>В части физического воспитания:</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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</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> </ul> | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <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> | <p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                            | <b>Объем в часах</b> |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы предмета</b>      | <b>72</b>            |
| <b>в т.ч.</b>                                        |                      |
| <b>1. Основное содержание</b>                        | <b>52</b>            |
| в т. ч.:                                             |                      |
| теоретическое обучение                               | 1                    |
| практические занятия                                 | 51                   |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b> | <b>7</b>             |
| в т. ч.:                                             |                      |
| теоретическое обучение                               | 2                    |
| практические занятия                                 | 5                    |
| <b>Самостоятельная работа</b>                        | <b>11</b>            |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                      | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Формируемые компетенции (ОК) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3           | 4                            |
|                                                                                       | 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30          |                              |
| Раздел 1.Физическая культура как часть культуры общества и человека (1 семестр)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           |                              |
| Основное содержание                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                              |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1           | ОК 01, ОК 04, ОК 08          |
|                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                | 1           |                              |
|                                                                                       | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                              |
|                                                                                       | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                              |
|                                                                                       | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                              |
|                                                                                       | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                              |
|                                                                                       | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |             |                              |
|                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                                      |           |                     |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (1 семестр)</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>29</b> |                     |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                     |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |                     |
|                                                                                                                                                  | 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 для коррекции осанки и телосложения. |           |                     |
|                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |                     |
|                                                                                                                                                  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                               |           |                     |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |                     |
|                                                                                                                                                  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                                                                 |           |                     |
|                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |                     |
|                                                                                                                                                  | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                    |           |                     |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |                     |
|                                                                                                                                                  | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                  |           |                     |
|                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>  |                     |
|                                                                                                                                                  | Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                     |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                     |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                     |
| <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <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.<br>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, ловля, прыжки<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки |           |                        |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Акробатика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6         |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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<br>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование акробатических элементов:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                        |
| Девушки<br>И.П. - О.С.: Равновесие на левой(правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках- Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. Юноши<br>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 Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                        |
| <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                        |
| <b>Тема 2.9</b><br>Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>11</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11        |                        |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                                                                                                                                 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                        |
|                                                                                                                                                 | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>42</b> |                        |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека (1 семестр)</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| <b>Тема 1.2.</b>                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  |                        |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.<br>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.<br>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | 2         |                        |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (2 семестр)</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>40</b> |                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                        |
| <b>Тема 2.4.</b>                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |                        |
|                                                                                                                                                 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                        |
|                                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>  |                        |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |                        |
|                                                                                                                                                 | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                        |
|                                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>  |                        |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                       | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий(первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                        |
| <b>Основное содержание</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Лыжная подготовка</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10        |                        |
|                                       | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры.<br>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.<br>Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).                                                                                                                  |           |                        |
|                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  |                        |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях.<br>Катание на лыжах в свободное время                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                        |
| <b>Спортивные игры</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Тема 2.10</b><br>Волейбол          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10        |                        |
|                                       | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу и сверху двумя руками.<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Изучить правила судейства игры                                                |           |                        |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
| <b>Тема 2.11</b><br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10        |                        |
|                                       | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br>Совершенствование техники спринтерского бега;<br>Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега<br>Совершенствование техники метания гранаты 500 г девушки и 700 г юноши |           |                        |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |

|                                                            |                                                                                                                  |                  |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
|                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                    | <b>2</b>         |  |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях, группах ОФП.Равномерный бег. |                  |  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                  | <b>2</b>         |  |
| <b><u>Всего:</u></b>                                       |                                                                                                                  | <b><u>72</u></b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Для реализации учебного предмета имеется:

Игровой зал:

щиты пластиковые баскетбольные, раздевалки.

Гимнастический зал:

скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая

Теннисный зал:

столы теннисные, ракетки теннисные, шарики теннисные.

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, мази лыжные.

Тренажерный зал:

тренажеры, штанга, диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер.

Игровой инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

Легкоатлетический инвентарь:

секундомеры, рулетка, гранаты для метания.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

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

##### 3.2.1 Основные источники:

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

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

3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2020. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/919382>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/926242>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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

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

##### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 5-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. —

Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/тема                                                           | Тип оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Темы 1.1,<br>П/-о/с Темы 2.1, 2.2, 2.3,<br>2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11  | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>- составление профиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>- защита реферата<br>- составление кроссворда                                                                                                                   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2,<br>2.3, 2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | - фронтальный опрос<br>- контрольное тестирование<br>- составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы<br>- тестирование<br>- тестирование (контрольная работа по теории)<br>- демонстрация комплекса ОРУ,<br>- сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3,<br>2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | выполнение упражнений на дифференцированном зачете                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## **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

Юноши

| Тесты                                                                                                                                          | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.)                                                                                                                       | 12.30           | 14.00 | б/вр   |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)                                                                                                                  | 25.50           | 27.20 | б/вр   |
| 3.Прыжов в длину с места (см)                                                                                                                  | 230             | 210   | 190    |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                                         | 13              | 11    | 8      |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )                                                                                                       | 12              | 9     | 7      |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)                                                                                           | 7               | 5     | 3      |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )                                                                                                                    | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 4х9 (сек)                                                                                                                                      | 9,8             | 10,2  | 10,5   |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге )                                                                    | 10              | 8     | 5      |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                  | 9.5             | 7.5   | 6.5    |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7.5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного учебного отделения

Девушки

| Тесты                                                                                                                                                           | Оценки в баллах |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                                 | 5               | 4     | 3      |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)                                                                                                                                         | 11.00           | 13.00 | б/вр   |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)                                                                                                                                   | 19.00           | 21.00 | б/вр   |
| 3.Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                                   | 190             | 175   | 160    |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз)                                                                                                        | 20              | 10    | 5      |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-<br>во раз на каждой ноге)                                                                                        | 8               | 6     | 4      |
| 6.Челночный бег 3х10                                                                                                                                            | 8.4             | 9.3   | 9.7    |
| 4х9                                                                                                                                                             | 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    | 5.1 - 4.8 | 5.2    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
|    | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                                                                        | 17          | 4.3    | 5.0 – 4.7 | 5.2    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
| 2. |                        |                                                                                                 | 16          | 7.3    | 8.0 – 7.7 | 8.2    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 7.2    | 7.9 – 7.5 | 8.1    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
| 3. | Скоростносиловые       | Прыжки в длину с места (см)                                                                     | 16          | 230    | 195–210   | 180    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 240    | 205-220   | 190    |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                     | 16          | 1 500  | 13001400  | 1 100  |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 1 500  | 13001400  | 1100   |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (с м)                                                           | 16          | 15     | 9 – 12    | 5      |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 1      | 9 - 12    | 5      |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и ниже |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16          | 11     | 8 – 9     | 4      |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и выше |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | 12     | 9 - 10    | 4      |
|    |                        |                                                                                                 |             | и выше |           | и выше |

## Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                   | Возраст лет | Оценка                |                        |                   |
|----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|------------------------|-------------------|
|    |                        |                                                                                                 |             | 5                     | 4                      | 3                 |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                  | 16<br>17    | 4.8 и выше<br>4.8     | 5.9 - 5.3<br>5.9 – 5.3 | 6.1 и ниже<br>6.1 |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                                                                        | 16<br>17    | 8.4 и выше<br>8.4     | 9.3 – 8.7<br>9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже<br>9.6 |
| 3. | Скоростносиловые       | Прыжки в длину с места (см)                                                                     | 16<br>17    | 210 и выше<br>210     | 170–190<br>170-190     | 160 и ниже<br>160 |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                     | 16<br>17    | 1 300 и выше<br>1 300 | 10501 200<br>10501 200 | 900 и ниже<br>900 |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                            | 16<br>17    | 20 и выше<br>20       | 12 – 14<br>12 - 14     | 7 и ниже<br>7     |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16<br>17    | 18 и выше<br>18       | 13 – 15<br>13 - 15     | 6 и выше<br>6     |

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