

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности 21.02.04 Землеустройство

Брянская область, 2021

Рассмотрено на заседании цикловой  
комиссии преподавателей  
общеобразовательных и  
юридических дисциплин  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель  
комиссии \_\_\_\_\_ Попова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе  
Шведова О.Е.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_  
зав библиотекой Кацун Н.Ю.

Автор: Цымбулов В.Н. - преподаватель Брасовского промышленно –  
экономического техникума

Программа разработана с учетом требований Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства  
образования РФ от 17.05.2012 г. № 413 ( в редакции Приказов Минобрнауки России  
от 29.12.2014 г. №1645 и от 31.12.2015 № 1578), примерной программы дисциплины  
Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015 г., и профиля  
профессионального образования.

## Содержание

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа учебного предмета Физическая культура уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, тематику практических занятий, виды самостоятельных работ, распределение учебных часов с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени состояния здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Программа может использоваться профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную

программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Учебный предмет Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО учебный предмет Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных

- ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
    - готовность к служению Отечеству, его защите;
    - метапредметных:
      - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
      - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
      - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
      - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
      - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
      - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
      - предметных:
        - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

| <b>Содержание обучения</b> | <b>Основные формируемые универсальные учебные действия, виды речевой деятельности</b>  |
|----------------------------|--|
| <b>Введение</b>            | Владение знаниями современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>профилактики профзаболеваний.</p> <p>Владение знаниями оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>  |
| <p>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| <p>Гимнастика</p>                                | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>   |
| <p>Лыжная подготовка</p>                         | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>            |
| <p>Спортивные игры</p>                           | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Владение знаниями правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p>  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>  |
| Плавание              | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Владение знаниями техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p> |
| Виды спорта по выбору | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>  |

### Содержание учебного предмета

#### Введение.

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины Физическая культура. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.** Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа

жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## 3. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## 4. Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.

## 5. Спортивные игры. Волейбол

Правила техники безопасности при ведении спортивных игр. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## 6. Спортивные игры. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые

против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **4. 7. Плавание**

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме..

## Тематическое планирование

| Название разделов и тем  | Максимальная учебная нагрузка обучающихся | в том числе  |                 |              |               |                      |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |
|--|---|--------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|  |   | 1 семестр    |                 |              |               |                      |                      |                       | 2 семестр    |                 |              |               |                      |                      |                       |
|  |   | максимальная | самостоятельная | обязательная | лекции, уроки | практические занятия | лабораторные занятия | индивидуальный проект | максимальная | самостоятельная | обязательная | лекции, уроки | практические занятия | лабораторные занятия | индивидуальный проект |
| Введение   | 1   | 1            |                 | 1            | 1             |                      |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1   | 1            |                 | 1            | 1             |                      |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |
| 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                     | 51  | 51           | 19              | 32           |               | 32                   |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |
| 3. Гимнастика  | 21  | 21           | 7               | 14           |               | 14                   |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |
| 4. Лыжная подготовка   | 28  | 3            |                 | 3            |               | 3                    |                      |                       | 25           | 8               | 17           |               | 17                   |                      |                       |
| 5. Спортивные игры. Волейбол   | 30  |              |                 |              |               |                      |                      |                       | 30           | 10              | 20           |               | 20                   |                      |                       |
| 6. Спортивные игры. Баскетбол  | 26  |              |                 |              |               |                      |                      |                       | 26           | 9               | 17           |               | 17                   |                      |                       |
| 7. Плавание  | 18  |              |                 |              |               |                      |                      |                       | 18           | 6               | 12           |               | 12                   |                      |                       |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>176</b>                                | <b>77</b>    | <b>26</b>       | <b>51</b>    | <b>2</b>      | <b>49</b>            | <b>-</b>             | <b>-</b>              | <b>99</b>    | <b>33</b>       | <b>66</b>    | <b>-</b>      | <b>66</b>            | <b>-</b>             | <b>-</b>              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>           |   |              |                 |              |               |                      |                      |                       |              |                 |              |               |                      |                      |                       |

## Виды самостоятельной работы студентов.

| №п/п | Раздел  | Количество часов | Виды работы   |
|------|---|------------------|---|
|      | Введение  |                  |   |
| 1    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |                  |   |
| 2    | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                     | 19               | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
| 3    | Гимнастика  | 7                | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
| 4    | Лыжная подготовка   | 8                | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
| 5    | Спортивные игры. Волейбол   | 10               | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
| 6    | Спортивные игры. Баскетбол  | 9                | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
| 7    | Плавание  | 7                | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |
|      | Всего   | 59               |   |

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки  
уровня физической подготовленности обучающихся**

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

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основной медицинской группы**

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

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



**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основной медицинской группы**

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

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

## **Оценка уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

секундомер  
гранаты  
рулетка  
флажки  
эстафетная палочка  
мячи волейбольные  
сетка волейбольная  
свисток  
маты гимнастические  
бревно, брусья  
скамейки гимнастические  
«козел» гимнастический  
перекладина  
мячи баскетбольные  
ворота мини-футбол  
мяч мини -футбольный  
мячи гандбольные  
туристическое снаряжение  
рюкзак, палатка,  
аптечка  
компас  
плакаты  
коврики гимнастические  
скакалки  
обручи  
лестницы гимнастические  
штанги тяжелоатлетические  
гири  
гантели  
грабли, лопата  
щиты, кольца баскетбольные  
компьютер  
проектор

## **Информационное обеспечение обучения.**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Академия, 2015г.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для СПО /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- Электрон. текст. дан.- М.: КноРус, 2017.- 256с.- Режим доступа:  
<https://www.book.ru/book/920006>