

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «САМАРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. Н.ЛЯПИНОЙ»
ФИЛИАЛ «НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



ОБПОУ «СМК им.
Н. Ляпиной» Филиал
«НМК», CN=
Руководитель
Филиала - Борзенко
С.Г., E=it@smedk.ru

2026.06.19 09:28:29+
04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
34.02.01 Сестринское дело
профиль обучения: естественно-научный**

г. Новокуйбышевск, 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Цикловой методической комиссией
социально-гуманитарных дисциплин
Председатель ЦМК

_____ О.А. Гладилина

« _____ » _____ 20 ____ г.

Составлена в соответствии
с требованиями ФГОС среднего
общего и среднего
профессионального образования с
учетом получаемой специальности
Зав. отделом по УР Филиала
«НМК

_____ И.П. Резаева

« _____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования:

- 34.02.01 Сестринское дело по программе базовой подготовки, квалификация – медицинская сестра/медицинский брат.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной» Филиал «Новокуйбышевский медицинский колледж»

Рабочую программу составили:

Матрынюк Л.В. преподаватель высшей категории ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»,

Усова Ю.Н. преподаватель первой квалификационной категории, филиала НМК ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной».

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

Приложение 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Приложение 2

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 34.02.01 Сестринское дело;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по естественно-научному профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе: синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности 34.02.01 Сестринское дело; интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета.

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по освоению:

образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб);

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на
- укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов
- спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.13 Основы безопасной жизнедеятельности, ОУП.03 Математика, ОУП.08 Биология, ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности Сестринское дело, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделе: профессионально-прикладная физическая подготовка; методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль; основная гимнастика.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 10	Заботящийся о собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 13	Принимающий и понимающий цели и задачи социально-экономического развития Самарской области, готовый работать на их достижение, стремящийся к повышению

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	конкурентноспособности Самарской области в национальном и мировом масштабах
ЛР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
ЛР 18	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 21	Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.
ЛР 23	Признающий ценность образования, стремящийся к повышению профессиональной подготовки путем участия в учебно-исследовательской работе, в конкурсах профессионального мастерства и др.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б/у)	
ПРб.01	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);
ПРб 02.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и

проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

	ОК 08 ОК 09	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 03 ОК 08	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной среде, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности Сестринское дело.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
Наименование ВПД	
ВД.03	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.
ПК 3.1	Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний
ПК.3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	56
Профессионально ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП. 12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально – ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3			4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека					
Введение	Содержание учебного материала				
Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	В процессе занятий	<i>МР 04, МР 05, ПРб. 01</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 02, ЛР 13</i>
	2.Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.				
Тема 1.2	Содержание учебного материала	2			
Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований	Профессионально ориентированное содержание	2	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				

ВФСК «ГТО»	2.Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
	Содержание учебного материала	2			
Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 2.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		22			
Тема 2.1. Техника выполнения высокого и низкого старта.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия	2			
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетикой. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, старты из различных и.п. Воспитание и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости,	1 1	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

	выносливости).				
Тема 2.2 Техника спринтерского бега.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия	2			
Тема 2.3 Техника длительного бега.	1. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона до 30 м, бег по дистанции и финиширование на отрезках до 30 м. 2. Бег на результат 60,100 (контроль)	1 1	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	Практические занятия	2			
	1. Совершенствование техники длительного бега. 2. Бег 500, 1000м (контроль). 3. Бег в равномерном темпе на 1500м (девушки) 2000м (юноши) контроль.	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	Практические занятия	4			
Тема 2.4 Техника метания малого	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			

мяча.	1. Совершенствование техники метания малого мяча. - держание снаряда, финальное усилие: метание из различных исходных положений; - метание малого мяча с 1-3 бросковых шагов; - метание в горизонтальную и вертикальную цель; - метание снаряда на дальность (контроль).	1	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
		1			
		1			
		1			
Тема 2.5 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			
	1. Закрепление техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание с одной ноги с приземлением на две, с места, с 1-3 шагов разбега; -с 5-7 шагов разбега на заданное расстояние, прыжок через препятствие высотой до 50 см; - прыжок в длину с подобранного разбега (контроль); 2. Совершенствование прыжка в длину с места: - прыжок в длину с места (контроль).	1	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
		1			
		1			
		1			
Тема 2.6 Техника прыжка в высоту с разбега способом	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			
	1. Закрепление техники выполнения		<i>ПР6 01,</i>	<i>ОК 2, ОК</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11,</i>

«перешагивание».	прыжка в высоту способом «перешагивание»		<i>ПР6 02,</i>	<i>03, ОК 06,</i>	<i>ЛР 12</i>
	- бег по прямой с переходом по кругу;	1	<i>ПР6 04, МР</i>	<i>ОК 08, ОК</i>	
	- отталкивание стоя на месте, тоже с 1-3 шагов разбега;	1	<i>01, МР 04,</i>	<i>12</i>	
	- разбег с убыстрением на последних 3 шагах,- переход через планку;	1	<i>МР 05, МР</i>		
	- прыжок с полного разбега (контроль).	1	<i>09</i>		
Тема 2.7 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия	2			
	1. Совершенствование техники кроссового бега.		<i>ПР6 01,</i>	<i>ОК 2, ОК</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11,</i>
	Равномерный бег до 6 м.	1	<i>ПР6 02,</i>	<i>03, ОК 06,</i>	<i>ЛР 12</i>
	Равномерный бег до 12м.	1	<i>ПР6 04, МР</i>	<i>ОК 08, ОК</i>	
			<i>01, МР 04,</i>	<i>12</i>	
			<i>МР 05, МР</i>		
			<i>09</i>		
Тема 2.8 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия	2			
	1. Совершенствование техники эстафетного бега:		<i>ПР6 01,</i>	<i>ОК 2, ОК</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11,</i>
	- способы передачи эстафетной палочки;	2	<i>ПР6 02,</i>	<i>03, ОК 06,</i>	<i>ЛР 12</i>
	- передача с различных стартов в зоне передачи;		<i>ПР6 04, МР</i>	<i>ОК 08, ОК</i>	
	- эстафета 4х60, 4х100м.		<i>01, МР 04,</i>	<i>12</i>	
			<i>МР 05, МР</i>		
			<i>09</i>		
Раздел 3. Баскетбол		14			
Тема 3.1 Техника выполнения передач и ловли мяча на месте и в	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			
	1.Овладение техникой выполнения передач и ловли мяча в баскетболе.		<i>ПР6 01,</i>	<i>ОК 2, ОК</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11,</i>
		2	<i>ПР6 03,</i>	<i>03, ОК 06,</i>	<i>ЛР 12</i>

движении.	-передача и ловля мяча на месте, в движении, с отскоком от пола (в парах, тройке); -передача мяча при встречном движении; -ловля и передача мяча в тройках, четвёртках с продвижением вперёд.	2	<i>ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 08,ОК 12</i>	
3.2 Освоение техники ведения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия	2			
	1. Выполнение техники ведения мяча в баскетболе: - шагом и бегом, с обводкой стоек; - с изменением направления и скорости; - ведение ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, бросок после ведения и ловли.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			
	1.Овладение и закрепление техники штрафного броска. Закрепление техники выполнения броска после ловли и ведения.	2	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	Закрепление техники выполнения броска после передачи мяча.	2			
Тема 3.4 Совершенствование	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия	4			

е тактики игры и техники владения баскетбольным мячом.	1.Совершенствование техники владения мячом. Закрепление тактики игры: - тактика свободного нападения;	2	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2			
Раздел 5. Волейбол		20			
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек, техника передач двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие	4			
	1.Овладение и закрепление техники перемещений, стоек. 2.Овладение техникой верхней передачи двумя руками. 3.Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней передачи.	2	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	4.Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	2			
Тема 5.2 Техника приёма мяча двумя руками снизу.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие	4			
	1. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек. 2. Овладение техникой приёма мяча двумя руками. 3.Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой нижней передачи.	2	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	4.Овладение и закрепление техникой	2			

	передач и приёма мяча двумя руками снизу в парах, через сетку.				
Тема 5.3 Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие	2			
	1.Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё.	1	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.	1			
Тема 5.4 Техника верхней подачи.	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие	2			
	1.Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте после перемещения.	1	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Овладение верхней прямой подачи: - имитация подачи, верхняя прямая подача с места; - с шага. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.	1			
Тема 5.5 Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие	4			
	1.Совершенствование приёма с подач.	1	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Овладение техники нападающего удара:				
	-анализ техники, имитация н/у;	1			
	-удар по мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания);	1			
	-через игрока зоны №3, 2.	1			

Тема 5.6 Совершенствование техники владения волейбольным мячом, тактики игры.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие	4			
	1.Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху.	1	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 05, МР 01, МР 04, МР 05,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.	1			
	3.Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.	1			
	4.Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1			
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		4			
Тема 6.1 Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие	2			
	Профессионально ориентированное содержание				
	1.Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
	2.Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.	2			
Раздел 7. Гимнастика.		12			
7.1 Основная гимнастика.	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие	2			
	Профессионально ориентированное содержание				

упражнений направленных на воспитание и развитие гибкости.	1.Методики проведения гимнастических упражнений на гибкость. Цель гимнастических упражнений (развитие данных физических качеств).	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
	2.Общие задачи (подбор и проведение комплексов упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).	1			
Тема 7.4 Организация и методика проведения упражнений направленных на воспитание координации.	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие	2			
	Профессионально ориентированное содержание				
	1.Изучение методики подготовки комплексов упражнений на координацию.	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
	2.Подбор и выполнение комплекса упражнений.	1			
Тема 7.5 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие	4			
	Профессионально ориентированное содержание				
	1.Изучение методики подготовки комплексов упражнений на силу.		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
	Выполнение комплекса упражнений с использованием предметов и собственного веса.	1			
	- комплекс для мышц рук и плечевого пояса;	1			
	- комплекс для укрепления мышц	1			

	брюшного пресса; - комплекс для мышц ног; - комплекс для мышц спины.				
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2			
Итого:		78			

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

3.2. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.3. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.4. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б, ПРу)	Методы оценки
ПРб 01.	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02.	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;	ЛР 05, ЛР 10, ЛР 08, ЛР 13, ЛР 23	МР 01, МР 07, МР 09
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09	МР 05, МР 04, МР 09
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 23	МР 01, МР 09
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 06, ЛР 13	МР 05, МР 06
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 05, ЛР 10, ЛР 02	МР 08, МР 05
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений	ЛР 05, ЛР 08	МР 07

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
применять стандарты антикоррупционного поведения;		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	ЛР 06	МР 05
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 10	МР 01
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 10, ЛР 02, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 23	МР 01, МР 02, МР 07, МР 08, МР 05, МР 06, МР 03, МР 04, МР 09
ПК 3.1 Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний	ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13	МР 02, МР 04, МР 05, МР 09
ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни	ЛР 07, ЛР 09, ЛР 13	МР 02, МР 08, МР 07

Приложение 2

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
ОУП.03 Математика ОУП.08 Биология ОП.09 Безопасность жизнедеятельности ОК 09, ОК 10, ОК 11, ПК 1.2 ПК 1.9 ПК 1.11 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 09, ЛР 23 МР 02, МР 04, МР 05, МР 09, МР 01,	ПК 3.1 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.	ПРб 05, ПРб 04	Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональн о- ориентированн ых задач

Варианты профессионально-ориентированных заданий:

1. Вы работаете медицинской сестрой на участке в поликлинике, ваш график работы 2/2, с 07:30 по 20:30. Составьте и продемонстрируете не менее трех видов комплексов упражнений, которые помогут вам сохранить осанку при таком режиме работы, а также укажите периодичность выполнения этих комплексов упражнений.
2. В стационаре нет лифта. Разработайте комплекс упражнений, который будет направлен на укрепление мышц ног и спины

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности ОК 09, ОК 10, ОК 11, ПК 1.2 ПК 1.9 ПК 1.11 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 23, ЛР 8 МР 02, МР 04, МР 03	ПК 3.1 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.	ПРб 01, ПРб 03	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
Варианты профессионально-ориентированных заданий: Вы работаете медицинской сестрой приемного отделения стационара. К вам зашла пожилая женщина с просьбой помочь ей. Женщина поскользнулась, когда ушла по улице. Продемонстрируйте комплекс мероприятий по оказанию помощи пожилой женщины.			

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическ е способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 - 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6.1 и ниже 6,1
2	Кооплина- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 - 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9.7 и ниже 9,6
3	Скопостно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 - 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 - 17	1500 и выше 1 500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 - 17	15 и выше 15	9—12 9— 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Полтягивание: на высокой перекла- дине из виса. количество раз (юно- ши). на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16- 17	11 и выше 12	8— 9 9— 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Приложение 4

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - произвольной гимнастики; - релаксационной гимнастики (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.

Приложение 5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - произвольной гимнастики; - релаксационной гимнастики (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.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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).