

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе  
Дата подписания: 20.08.2024 21:12:38  
Уникальный программный ключ:  
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.08 Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования  
год начала подготовки: 2023*

**г. НИЖНИЙ НОВГОРОД**

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>				<b>СТР</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>22</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>				<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- монтер пути;
- сигналист.

## **1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :**

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

## **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **1.3.1 Цель учебного предмета:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

**знать:**

- влияние 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 занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

**уметь:**

- определять уровень собственного здоровья по тестам.
- составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м.;
  - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).
- знать:**
  - состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности

### 1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне</li> <li>- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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 актуализи-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>ровать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведения в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других лю-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul>

	<p><b>дей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки</li> <li>- развивать способность принимать мир с позиций другого человека</li> </ul>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений</li> <li>- давать оценку новым ситуациям</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение</li> <li>- оценивать приобретенный опыт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спор-</li> </ul>



	<p>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>та, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий, либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР 22** Приобретение навыков общения и самоуправления

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>108</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	42
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>
<i>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (2 семестр) и другие формы контроля (1 семестр)</i>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 1.3.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Физические качества, средства их совершенствования	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.5.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 1.6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>*Профессионально - ориентированное содержание</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физ.культ-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 2</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 4</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 7</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.5.</b> Професси-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	

онально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 8</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 9</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 10</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	
Тема 2.7. Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 11</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	



	<b>Практическое занятие № 12</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			
<b>Тема 2.7. (1)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>				
	<b>Практическое занятие № 13</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствование акробатических элементов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			
	<b>Практическое занятие № 15</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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 (ле-</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (ле-	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
Девушки	Юноши					
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (ле-	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.					

	вую) назад. Встать - Пере-ворот боком «колесо». При-ставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №13</b> Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быст-роту средствами физической культуры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.8. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остано-вки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 17</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 18</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 19</b> Выполнение технико-тактических приёмов в иг-ровой деятельности (учебная игра)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b> Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быст-роту средствами физической культуры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.8. (1) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемеще-ния, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	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>Практические занятия № 21</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практические занятия № 22</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Тема 2.8.(2)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 24</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 25</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №16</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 2.9.</b> Лёгкая атлетика	<b>Практическое занятие № 26</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 27</b> Совершенствование техники спринтерского бега;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	<b>Практическое занятие № 28</b> Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 29</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 30</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 31</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 32</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие № 33</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, оздоровительный бег и ходьба.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №17</b> Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 2 семестр</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Учебный предмет реализуется в учебном кабинете «Спортивный зал»  
Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещения для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

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

##### 3.2.1.Основные источники:

1	Конеева Е.В	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электронный ресурс]
---	-------------	---	--	----------------------

2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>	[Электронный ресурс]
3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.2.Дополнительные источники:

1	Алхасов Д. С., Амелин С. Н.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/516899">https://urait.ru/bcode/516899</a>	[Электронный ресурс]
2	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В.	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/515114">https://urait.ru/bcode/515114</a>	[Электронный ресурс]

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/тема	Тип оценочных средств
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	- составление словаря терминов, либо кроссвордов; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы
<b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	- составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы -тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачет

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Оценка уровня физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (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 3x10 (сек )	7,3	8,0	8,3
4x9 (сек)	9,8	10,2	10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге )	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин,сек)	45	52	б/вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5



Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3x10 4x9	8.4	9.3	9.7
	11.0	11.2	11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (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 и выше	5.1 - 4.8	5.2 и ниже
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3 и выше	8.0 – 7.7	8.2 и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205-220	190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500 и выше	13001400	1 100 и ниже
			17	1 500	13001400	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже
			17	1	9 - 12	5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11 и выше	8 – 9	4 и выше
			17	12	9 - 10	4

## Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300 и выше	10501200	900 и ниже
			17	1 300	10501200	900

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

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