

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
Дата подписания: 13.08.2026 20:41:28  
Уникальный программный ключ:  
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

Приложение  
к ООП-ППССЗ по специальности  
23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте**  
**(железнодорожном транспорте)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2025)*

**2025г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ                    | 2  |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2024 № 608.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения учебной дисциплины:**

| Код ОК, ПК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения**

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                  | <b>Объем<br/>в<br/>часах</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                                  | <b>176</b>                   |
| в том числе:                                                                                               |                              |
| теоретическое обучение                                                                                     | 10                           |
| практические занятия                                                                                       | 168                          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                              | <b>28</b>                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета 3,5 семестры,<br/>дифференцированный зачет – 4,6,8 семестры</b> |                              |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                                                                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                       |
| <i>3 семестр</i>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1           | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |                         |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции,                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           | ОК 04, ОК 08            |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |           |              |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| технике спортивной ходьбы                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                        | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                           | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Совершенствование бега на 100м., 200м., 400м.      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю)                                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                             | 2         |              |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                             | -         |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |              |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                                           | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                                       | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                                 | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                                                                              | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                                | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства.                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка навыков судейства в волейболе.                                                                                                                                                                     | 2        |              |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка навыков судейства в волейболе.<br>Выполнение передач в парах.<br>Игра по упрощённым правилам.<br>Игра по правилам                                                                                  | 4        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b> |              |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Строевые приемы                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка строевых приёмов.                                                                                                                                                                                  | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.2</b><br>Упражнения на брусках (юноши).<br>Гиревой спорт.                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. (юноши) | 2        | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Упражнения на бревне (девушки).<br>ППФП                                      | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок(девушки)<br><b>Практическое занятие.</b><br>Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши)<br>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки)                                                                                                                          |           |              |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.<br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Зачет. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:44</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
| <b>4 семестр</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
| <b>Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>  |              |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Социально-биологические основы физической культуры.      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление.                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>19</b> |              |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         |              |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей                                                                                                                                                     | 1         |              |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                      | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                 | 1         |              |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                       | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам                                                                                                                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> |              |
| <b>Тема.7.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                      | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Подачи                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.3.</b><br>Нападающий удар                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                                         | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |              |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Тема 7.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подачи, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Игра по правилам | 6         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 8. Настольный теннис</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 8.1</b><br>Техника перемещений и подач.                           | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Техника перемещений и подач.                                                               | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.2</b><br>Техника накатов по диагонали справа и слева            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений. Выполнение накатов по диагонали справа и слева.                                                                | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.3</b><br>Техника Топ –спин. Учебная игра по упрощённым правилам | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Топ-спин. Учебная игра. ОФП.                                                                                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.4</b><br>Судейство соревнований. Тактика одиночной игры.        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Судейство в настольном теннисе. Воспитание скоростно- силовых качеств.                                                                                                                  | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.5</b><br>Техника подрезок, срезок, накатов.                     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение элементам игры. Учебная игра                                                                                                                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.6</b><br>Судейство соревнований. Тактика парной игры.           | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение элементам игры. Учебная парная игра                                                                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |              |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.<br>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| достижении высоких профессиональных результатов                                                                       | профессиональной деятельности.<br><b>Практическое занятие.</b><br>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                      |           |              |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Контроль и оценка приобретённых знаний и умений                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка приобретённых знаний и умений                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>50</b> |              |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  |              |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составить программу ППФП для своей будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |              |
|                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |              |
| <b>Тема 2.7</b><br>Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.8</b><br>Совершенствование                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью.                                    | Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. Передача эстафетной палочки                                                                                             |           |              |
| <b>Тема 2.9</b><br>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                              | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения для прыгунов                                           | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.10</b><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши)          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши). Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.11</b><br>Контроль и оценка по разделу «Лёгкая атлетика»                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 3.8</b><br>Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча. | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча.                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.9</b><br>Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.                                                                                     | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.10</b><br>Техника на падающего удара. Техника блокирования.                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Техника нападающего удара. Техника блокирования.                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.11</b>                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                 |              |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| Тактические действия в нападении и защите.                                 | <b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Тактические действия в нападении и защите                                                                                                                                                      |                 |              |
| <b>Тема 3.12</b><br>Судейство в волейболе. Учебная игра                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                | 2               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.13</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                                                                                            | 2               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>        |              |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника акробатических упражнений                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка техники акробатических упражнений.                                                                                                                | 4               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.<br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 4               | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Всего:38</b> |              |
| <b>6 семестр</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                 |              |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>        |              |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                               | 2               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Гиревой спорт.<br>ППФП (юноши)<br>ППФП (девушки)       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Комплексы упражнений с гантелями, гириями.<br>Разучивание и выполнение упражнений с гириями. ППФП.                                                          | 4               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.7</b><br>Строевые приемы                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка строевых приёмов                                                                                                                                  | 2               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>        |              |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Тема 9.4.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Составить конспект «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности».                                                                                                                       | 2         |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |              |
| <b>Тема 6.7.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки. ОФП                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.8.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей                                                                                                                                                                                                      | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.9.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжки. ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.10.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                                                  | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.11</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам.                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.12.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и                                                                                                                                                                                                             | 6         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                                                  | броском в кольцо.<br>Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная дорожка.<br>Игра по правилам.                                                                                                                         |           |              |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 7.5.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.6.</b><br>Подачи                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практическое занятие. Отработка подачи                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.7.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.8.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону. Игра по правилам                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Игра по правилам | 6         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>40</b> |              |
| <b>8 семестр</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> |              |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                         | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.                                                                                                                                           | 2         |              |
|                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                            | 4         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составить комплекс профессионально-прикладной физической зарядки в режиме дня работника СЦБ                                                                                                                       | 2         |              |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                      |            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                      |                                                                                                                                                                      | <b>6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | 4          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях                                                                  | 2          |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                                     |                                                                                                                                                                      | <b>6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.13.</b><br>Контроль выполнения тестов по баскетболу                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | 4          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях                                                                  | 2          | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 8. Настольный теннис</b>                                                             |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по настольному теннису                          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль тактических и технических действий, подачи. Игра.                                   | 4          | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                     |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.9.</b><br>Контроль выполнения тестов по бадминтону                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | 4          |              |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                                    |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   |              |
| <b>Тема 4.8.</b><br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.<br>Дифференцированный зачет | 4          |              |
| <b>Всего:</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                      | <b>34</b>  |              |
| <b>Промежуточная аттестация: 3,5 семестры зачет; 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                      | -          |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                      | <b>206</b> |              |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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

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

##### **3.2.1. Электронные издания**

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949532> .— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/951558>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

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

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2.Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949386>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по

пароллю

3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949385> — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»),

3. [www.Goup32441.narod.ru](http://www.Goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

**Электронно-библиотечная системы:**

1. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронная библиотечная система BOOK.RU <https://www.book.ru/>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Знать:</u><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br/> ОК 04, ОК 08</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.<br/> ОК 04, ОК 08</p>                     | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>                                                                                          |

## **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**

| № | Вид упражнения                                               | Оцен<br>ка | юноши  |        |        | девушки |        |        |
|---|--------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|   |                                                              |            | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс  | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.)                                            | 5          | 13,9   | 13,5   | 13,3   | 16,7    | 16,3   | 16,0   |
|   |                                                              | 4          | 14,5   | 14,1   | 13,9   | 17,7    | 17,3   | 17,0   |
|   |                                                              | 3          | 15,0   | 14,8   | 14,5   | 18,7    | 18,3   | 18,0   |
| 2 | Кросс 500м.дев.<br>1000м. юн.<br>(мин. сек.)                 | 5          | 3,40   | 3,30   | 3,20   | 1,57    | 1,54   | 1,52   |
|   |                                                              | 4          | 3,55   | 3,45   | 3,40   | 2,12    | 2,10   | 2,00   |
|   |                                                              | 3          | 4,20   | 4,15   | 4,00   | 2,25    | 2,20   | 2,15   |
| 3 | Кросс дев.2000м<br>юн. 3000 м.<br>(мин. сек.)                | 5          | 13,30  | 13,00  | 12,30  | 11,00   | 10,40  | 10,30  |
|   |                                                              | 4          | 14,30  | 14,00  | 13,30  | 11,40   | 11,20  | 11,10  |
|   |                                                              | 3          | 15,30  | 15,00  | 14,30  | 12,20   | 12,10  | 12,00  |
| 4 | Прыжок в длину<br>с места (см.)                              | 5          | 235    | 242    | 250    | 178     | 183    | 180    |
|   |                                                              | 4          | 220    | 230    | 235    | 165     | 170    | 168    |
|   |                                                              | 3          | 205    | 210    | 215    | 150     | 152    | 151    |
| 5 | Отжимание:<br>кол-во раз (дев.<br>от гимнастич.<br>скамейки) | 5          | 40     | 45     | 48     | 22      | 24     | 25     |
|   |                                                              | 4          | 33     | 37     | 40     | 18      | 19     | 21     |
|   |                                                              | 3          | 25     | 28     | 30     | 14      | 15     | 16     |
| 6 | Пресс: (юн.дев.<br>за 1 минуту<br>кол-во раз)                | 5          | 45     | 50     | 52     | 40      | 45     | 45     |
|   |                                                              | 4          | 40     | 45     | 48     | 37      | 40     | 40     |
|   |                                                              | 3          | 35     | 36     | 36     | 35      | 35     | 35     |
| 7 | Подтягивание:<br>кол-во раз                                  | 5          | 12     | 14     | 15     | 24      | 28     | 32     |
|   |                                                              | 4          | 10     | 12     | 13     | 20      | 24     | 28     |
|   |                                                              | 3          | 8      | 9      | 10     | 16      | 20     | 24     |

## Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                    | Возраст лет | Оценка          |           |                 |
|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|-----------------|
|    |                        |                                                                                                  |             | 5               | 4         | 3               |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                   | 16          | 4.4             | 5.1 - 4.8 | 5.2             |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>4.3   | 5.0 – 4.7 | и ниже<br>5.2   |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                                                                         | 16          | 7.3             | 8.0 – 7.7 | 8.2             |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>7.2   | 7.9 – 7.5 | и ниже<br>8.1   |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                      | 16          | 230             | 195–210   | 180             |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>240   | 205-220   | и ниже<br>190   |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                      | 16          | 1 500           | 13001400  | 1 100           |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>1 500 | 13001400  | и ниже<br>1 100 |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                             | 16          | 15              | 9 – 12    | 5               |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>15    | 9 - 12    | и ниже<br>5     |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16          | 11              | 8 – 9     | 4               |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше<br>12    | 9 - 10    | и выше<br>4     |

## Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                   | Возраст лет | Оценка       |           |            |
|----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------|------------|
|    |                        |                                                                                                 |             | 5            | 4         | 3          |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                  | 16          | 4.8          | 5.9 - 5.3 | 6.1        |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 4.8   | 5.9 – 5.3 | и ниже 6.1 |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                                                                        | 16          | 8.4          | 9.3 – 8.7 | 9.7        |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 8.4   | 9.3 – 8.7 | и ниже 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                     | 16          | 210          | 170–190   | 160        |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 210   | 170-190   | и ниже 160 |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                     | 16          | 1 300        | 10501200  | 900        |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 1 300 | 10501200  | и ниже 900 |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                            | 16          | 20           | 12 – 14   | 7          |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 20    | 12 - 14   | и ниже 7   |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) | 16          | 18           | 13 – 15   | 6          |
|    |                        |                                                                                                 | 17          | и выше 18    | 13 - 15   | и выше 6   |

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

## **Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.**

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