

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 09.07.2024 10:16:21  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Приложение III.12  
к образовательной программе  
по профессии  
21.01.04Машинист на буровых установках.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД12ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения	<u>очная</u> (очная, заочная)
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1, 2</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012, регистрационный № 24480);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.04 Машинист на буровых установках, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г. № 850 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 20.08.2013 г, № 29570);

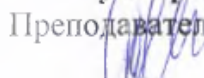
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022, регистрационный № 71763);

- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦКООиГСЭД НГО  
протокол № 9 от «03» 04 2024г.  
Председатель ЦК

 А.В. Калистова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 О.М.Баженова  
«04» 04 2024 г.

Рабочую программу разработал:  
Преподаватель высшей квалификационной категории  
 С.А. Шпильман

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД12ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина ОУД12Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППКРС как обязательная дисциплина.

Общеобразовательная дисциплина ОУД12Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии 21.01.04Машинист на буровых установках.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>  <b>а) базовые логические действия:</b>                      - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;                      - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;                      - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  <b>б) базовые исследовательские действия:</b>                      - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;                      - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;                      - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;                      - анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;                      - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;                      - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;                      - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>	<p>- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;                      - ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и</p>	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>  <b>а) базовые исследовательские:</b>                      - осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том</p>	<p>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и</p>

<p>интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>числе при создании учебных и социальных проектов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> </ul> <p><b>б) умения работать с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul>	<p>здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li> <li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li> <li>- выявлять возможные причины возникновения</li> </ul>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p><b>Личностные в части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;</li> <li>- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<p>здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li> <li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li> <li>- выявлять возможные причины возникновения</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul>	<p>травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Личностные в части ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul> <p><b>Сформированы умения совместной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями и формирование умения самоконтроля, принятие себя и других:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> </ul>	<p>оказанию первой помощи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</li> <li>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других на ошибку;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";</li> <li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li> <li>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после</li> </ul>
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: умениями работать с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.</li> </ul>	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	<p><b>Личностные в части гражданского и патриотического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</li> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа</li> </ul>	



антикоррупционного поведения	<p>России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</li> <li>- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</li> </ul>	<p>умственных и физических нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;</li> <li>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Личностные в части физического и трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;</li> </ul> <p><b>эстетического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</li> <li>- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ul> <p><b>духовно-нравственного воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>а) <b>самоорганизация:</b></p>	<p>результатов в тестовых испытаниях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>физическом совершенствовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Осуществлять обслуживание двигателей, силовых агрегатов, передаточных устройств и автоматов буровых установок.</p>	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>б) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.</li> </ul> <p><b>Личностные в части экологического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности.</li> </ul> <p><b>в части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);</li> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>78</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	70
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>28</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	26
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2 (-/-)</b>	ОК 02, ОК 05, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	1	
Тема 1.2	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 02, ОК 05,

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ОК 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4.Физические качества, средства их совершенствования.		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу</b>		<b>32 (-/12)</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Практическое занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	<b>Практическое занятие №2.</b> Совершенствование техники эстафетного бега.		
	<b>Практическое занятие №3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	<b>Практическое занятие №5.</b> Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			

Тема 2.3 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК.01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие №9.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие №10.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>Практическое занятие №11.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.7 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие №12.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения		

	приёмов игры		
	<b>Практическое занятие №13.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие №16.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		2	
Итого за 1 семестр		<b>34</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>		<b>2 (2/-)</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	1	
	2. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.		
3. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.			
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом		

	<i>специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</i>		
<b>Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике.</b>		<b>40 (-/14)</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №17.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Практическое занятие №21.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	



Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие №27.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01,ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие №28.</b> <i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</i>	1	
	<b>Практическое занятие №29.</b> <i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	3	
	<b>Практическое занятие №30.</b> <i>Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	4	
	<b>Практическое занятие №31.</b> <i>Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	4	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №32.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	<b>Практическое занятие №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованными открытыми спортивными площадками с прыжковой ямой, сектором для метания и беговыми дорожками, полосой препятствий.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щиты баскетбольные игровой (комплект); ворота мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мячи баскетбольные №7, мячи баскетбольные №7 для соревнований, мячи баскетбольные №5, мячи футбольные №4, мячи футбольные №5, мячи футбольные №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конусы игровые, свисток.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврики гимнастические, палки гимнастические №3, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастическая, гриф, гантели, гири, комплекс тренажёров.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания 500 и 700гр., палочки эстафетные, набивные мячи, мячи для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>(дата обращения: 08.03.2023).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>(дата обращения: 08.03.2023).

3. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022г.— 320с.

5. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. – 160с.

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва :КноРус, 2013. - 299 с.

3. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; ред. И. Акинфеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 110 с.

### **3.2.3. Информационные ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (дата обращения: 08.03.2023).

2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (дата обращения: 08.03.2023).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Характеризует физическую культуру как явление культуры, владеет основными формами организации и направлениями в сфере физической культуры, объясняет роль и значение занятий физической культурой в жизни современного человека.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Ориентируется и объясняет основные положения Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Демонстрирует знания в области современных оздоровительных систем, положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, понимает их целевое назначение и владеет формами организации.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления	Владеет механизмами адаптации организма к физическим нагрузкам, демонстрирует понимание	

<p>здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ОК 02, ОК 05, ОК 08</p>	<p>значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.</p>	
<p>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; ОК 02, ОК 05, ОК 08</p>	<p>Положительно оценивает значимость занятий физической культурой при организации труда, профилактике профессиональных заболеваний, объясняет связь работоспособности человека с производительностью труда, владеет методикой и составляет комплексы производственной гимнастики, профессионально-прикладной подготовки и профилактике профессиональных заболеваний.</p>	
<p>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ОК 02, ОК 08</p>	<p>Выявляет причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи и соблюдает технику безопасности при занятиях физической культурой.</p>	
<p>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.2</p>	<p>Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.</p>	
<p>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и</p>	<p>Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам ГТО. Планирует и выполняет</p>	

<p>контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.2</p>	<p>комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.</p>	
<p>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ПК 1.2</p>	<p>Владеет методами релаксации и восстановления после психического и эмоционального напряжения, демонстрирует знание оздоровительных методов и форм в режиме учебной и трудовой деятельности, понимает их значимость при профилактике умственного и физического утомления. Планирует и организует комплексы утренней зарядки, производственной гимнастики, физкультурминутки.</p>	
<p>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ОК 01, ОК 04, ОК 03, ОК 08,</p>	<p>Демонстрирует основные приёмы самомассажа, владеет различными способами восстановления организма после физических нагрузок.</p>	
<p>- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.2</p>	<p>Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;</p>	

<p>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>	<p>Владеет техникой и выполняет упражнения на коррекцию осанки, выполняет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	
<p>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2</p>	<p>Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	
<p>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; ОК 04, ОК 08 ПК 1.2</p>	<p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, определяет уровень своего физического развития;</p>	
<p>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ОК 04, ОК 08, ПК 1.2</p>	<p>Владеет и демонстрирует физические упражнения разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной</p>	<p>Демонстрирует техничное выполнение упражнения по общефизической подготовке, использует их в планировании при</p>	

тренировки; ОК 03, ОК 08	составлении самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»	
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	Владеет техническими приемами, двигательными действиями, основами судейства базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных упражнений (Приложения 1 и 2).

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей обучающихся



Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
	17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
	17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
	17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
	17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
	17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
	17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

**Перечень контрольных упражнений для оценки уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы:**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки -2 км(без учета времени);
7. Тест Купера – 12-минутное передвижение;
8. Бег на лыжах: юноши- 3 км, девушки -2 км (без учета времени).