МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:
Заместитель директора по учебной работе
_____Е.Н. Индерейкина
31 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.10 «Основы безопасности и защиты Родины»

по специальности: 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Профиль: технологический

Бузулук, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.10 «Основы безопасности и защиты Родины»** разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. от: 27 декабря 2023 г. № 1028, 12 февраля 2025 г., № 93);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»,** утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 18 июня 2024 г. № 418 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ от 19.06.2024 г. № 78867;

с учетом:
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 371 (зарегистрированной Министерством юстиции РФ 12 июля 2023 г. « 74228, с изменениями и дополнениями от: 1 февраля 2024 г. № 62, 19 марта 2024 г. № 171, 9 октября 2024 г. № 704, 8 октября 2025 г. №729, 10 ноября 2025 г. №808);

-Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины **«Основы безопасности и защиты Родины»** для профессиональных образовательных организаций, утвержденной Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 17 от 18.06.2024 г.).

Организация – разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:
Беляева Е. Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Внутренняя техническая экспертиза:
Семыкина Е. А. – зам.директора по УМР
Бигдаш О. И. – методист

Внутренняя содержательная экспертиза:
Семыкина Е. А. – зам.директора по УМР
Степанищева С. А – руководитель ПЦК

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин,

Протокол № 1 от 31 августа 2026 г.
Руководитель ПЦК _____/Степанищева С. А./

(подпись) (Фамилия, инициалы)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.4

2.СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ стр.10

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.19

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.39

1. ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАРАБОЧЕЙПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

ОУД09.Физическаякультура

Местодисциплинывструктуреосновнойобразовательнойпрограммы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения» Общеобразовательная дисциплина изучается на базовом уровне.

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности СПО – 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Планируемыерезультатыосвоениядисциплины:

В соответствии с ФГОС СПО и на основе требований ФГОС СОО в рамках программы учебной дисциплины ОУД 09. Физическая культура обучающимися осваиваются результаты:

- общие (личностные (ЛР), метапредметные(универсальные учебные познавательные действия (УУПД), универсальные учебные коммуникативные действия (УУКД), универсальные учебные регулятивные действия (УУРД));
- дисциплинарные(предметныерезультатыбазовогоуровня (ПРб),

Кодырезультатов	**Планируемыерезультатыосвоенияучебнойдисциплинывключают:**
Личностныерезультаты(ЛР)	
физическоговоспитания:	
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребностьвфизическомсовершенствовании,занятияхспортивно-оздоровительнойдеятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
гражданскоговоспитания:	
ЛР23	сформированностьгражданскойпозицииобучающегосякакактивногоиответственного члена российского общества;
ЛР24	осознаниесвоихконституционныхправиобязанностей,уважениезаконаиправопорядка;
ЛР25	принятиетрадиционныхнациональных,общечеловеческихгуманистическихи демократических ценностей;
ЛР26	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминациипосоциальным,религиозным,расовым,национальнымпризнакам;
ЛР27	готовностьвестисовместнуюдеятельностьвинтересахгражданскогообщества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛР28	умениевзаимодействоватьссоциальнымиинститутамивсоответствиисихфункциями и назначением;

Кодырезультатов	Планируемыерезультатыосвоенияучебнойдисциплиныключают:
ЛР29	готовностькгуманитарнойиволонтёрскойдеятельности
патриотическоговоспитания:	
ЛР30	сформированностьроссийскойгражданскойидентичности,патриотизма,уважениях своемународу,чувстваответственностипередРодиной,гордостизасвойкрай,свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народаРоссии;
ЛР31	ценностноеотношениекгосударственнымсимволам,историческомуиприродному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР32	идейную убеждённость, готовность к служению и защитеОтечества, ответственность за его судьбу
духовно-нравственноговоспитания	
ЛР33	сформированностьнравственногосознания,этическогоповедения;
ЛР34	осознаниедуховныхценностей российскогонарода;
ЛР35	осознаниеличного вкладавпостроениеустойчивого будущего
ЛР36	ответственноеотношениексвоимродителям,созданиюсемьинаосновеосознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
ЛР37	способностьоцениватьситуациюиприниматьосознанныерешения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
эстетическоговоспитания:	
ЛР38	эстетическоеотношениекмиру,включаяэстетикубыта,научногоитехническоготворчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР39	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР40	убеждённостьвзначимостидляличностиобществаотечественногоимирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР41	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
трудовоговоспитания:	
ЛР 42	готовностьктруду,осознаниеценностимастерства,трудолюбие;
ЛР 43	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такуюдеятельность;
ЛР 44	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненныепланы;
ЛР45	готовностьиспособностькобразованиюисамообразованиюнапротяжениивсейжизни;
экологическоговоспитания	
ЛР46	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР47	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целейустойчивого развития человечества;
ЛР48	активноенеприятиедействий,приносящихвредокружающей среде;
ЛР49	умениепрогнозироватьнеблагоприятныеэкологическиепоследствияпредпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР50	расширениеопытадеятельностиэкологическойнаправленности

Кодырезультатов	Планируемыерезультатыосвоенияучебнойдисциплинывключают:
ценностинаучного познания:	
ЛР51	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР52	совершенствованиеязыковойичитательскойкультурыкаксредствавзаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР53	осознаниеценностинаучнойдеятельности;готовностьосуществлятьпроектнуюои исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
Метапредметныерезультаты	
универсальныеучебныепознавательныедействия(УУПД):	
а)базовыелогические действия:	
УУПДа.1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать еевсесторонне;
УУПДа.2	устанавливатьсущественныйпризнак илиоснованиядлясравнения,классификации иобобщения;
УУПДа.3	определятьцелидеятельности,задаватьпараметрыикритериииихдостижения;
УУПДа.4	выявлятьзакономерностиипротиворечияврассматриваемых явлениях;
УУПДа.5	вноситькорективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатовцелям,оценивать риски последствий деятельности;
УУПДа.6	развиватькреативноемышлениепри решениижизненныхпроблем;
б)базовыеисследовательскиедействия:	
УУПДб.1	владетьнавыкамиучебно-исследовательскойипроектнойдеятельности,навыками разрешения проблем;
УУПДб.6	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УУПДб.7	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
УУПДб.11	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УУПДб.12	Уметь интегрировать знания из разных учебных предметах;
УУПДб.13	выдвигатьновыеидеи,предлагатьоригинальныеподходыи решения;
универсальныеучебныекоммуникативныедействия(УУКД):	
б)совместная деятельность:	
УУКДб.1	пониматьииспользоватьпреимуществакомандноййиндивидуальнойработы;
УУКДб.3	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
УУКДб.6	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального икомбинированного взаимодействия;
УУКДб.7	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
универсальныеучебныерегулятивныедействия(УУРД):	
а)самоорганизация:	
УУРДа.2	самостоятельносоставлятьпланрешенияпроблемысучетомимеющихсяресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
УУРДа.3	даватьоценкуновым ситуациям;
УУРДа.4	расширятьрамкиучебногопредметанаоснове личныхпредпочтений;

Кодырезультатов	Планируемыерезультатыосвоенияучебнойдисциплинывключают:
УУРДа.5	делатьосознанныйвыбор,аргументироватьего,братьответственностьзарешение;
УУРДа.6	оцениватьприобретенныйопыт;
УУРДа.7	способствоватьформированиюипроявлениюширокойэрудициивразныхобластях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
г)принятиесебяидругихлюдей:	
УУРДг.2	приниматьмотивыиаргументыдругихлюдейприанализерезультатов деятельности;
УУРДг.3	признаватьсвоеправо иправодругихлюдейна ошибки;
УУРДг.4	развиватьспособностьпониматьмирспозиции другогочеловека.
Предметныерезультатыбазовыйуровень(ПРб)	
ПРб1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
ПРб2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физического качества
ПРб4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга,профессионально-прикладной сфере
ПРб6	Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПРб7	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПРб8	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-массовойдеятельности;
ПРб9	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культурыиздоровьячеловека,раскрыватьихцелевоеназначениеиформыорганизации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПРб10	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПРб11	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия
ПРб12	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПРб13	досуговуюдеятельностьсвключениемвеё содержание разнообразныхформактивногоотдыха,тренировочныхиоздоровительныхзанятий,

Кодырезультатов	Планируемыерезультатыосвоенияучебнойдисциплиныключают:
	физкультурно-массовыхмероприятийиспортивныхсоревнований;
ПРб14	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПРб15	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительныхзанятий;
ПРб16	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительнойфизической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПРб17	выполнять упражнения общефизическойподготовки, использовать ихвпланировании кондиционной тренировки;
ПРб18	демонстрировать основныетехническиеи тактическиедействиявигровыхвидах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД 09. Физическая культура обеспечиваетдостижение студентами общих и дисциплинарныхрезультатов, которые в свою очередь формируют элементы общих компетенций, и закладывается основа для формированияпрофессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и системгазоснабжения»

Кодинаименованиеформируемых компетенций	Планируемыерезультатыосвоениядисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,руководством, клиентами	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 УУПДа.1,УУПДа.2,УУПДа.3,УУПДа.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПДб.1,УУПДб.6,УУПДб.7,УУПДб.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКДб.1,УУКДб.3,УУКДб.6,УУКДб.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7 УУРДг.2, УУРДг.3, УУРДг.4	ПРб1,ПРб 2,ПРб 3, ПРб4,ПРб 5,ПРб 6
ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельностиииподдержания необходимого уровняфизической подготовленности;	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 УУПДа.1,УУПДа.2,УУПДа.3,УУПДа.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПДб.1,УУПДб.6,УУПДб.7,УУПДб.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКДб.1,УУКДб.3,УУКДб.6,УУКДб.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7 УУРДг.2, УУРДг.3, УУРДг.4	ПРб1,ПРб 2,ПРб 3, ПРб4,ПРб 5,ПРб 6
ПК.2.1 Организовывать и выполнятьподготовку	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 УУПДа.1,УУПДа.2,УУПДа.3,УУПДа.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПДб.1,УУПДб.6,УУПДб.7,УУПДб.11, УУПД б.12, УУПД б.13	ПРб1,ПРб 2,ПРб 3, ПРб4,ПРб 5,ПРб 6

систем и объектов к строительствуимонтажу	УУКДб.1,УУКДб.3,УУКДб.6,УУКДб.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7 УУРДг.2, УУРДг.3, УУРДг.4	
ПК.3.1 Осуществлятьконтрольи диагностику параметров эксплуатационной пригодностисистем газоопределенияи газопотребления	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 УУПДа.1,УУПДа.2,УУПДа.3,УУПДа.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПДб.1,УУПДб.6,УУПДб.7,УУПДб.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКДб.1,УУКДб.3,УУКДб.6,УУКДб.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7 УУРДг.2, УУРДг.3, УУРДг.4	ПРб1,ПРб 2,ПРб 3, ПРб4,ПРб 5,ПРб 6

2. СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

Объемучебнойдисциплиныивидыучебной работы
(выпискаизучебногоплана)

Индекс	Наименованиециклов,дисциплин,профессиональных модулей,МДК,практик	Формыпромежуточнойаттестации	Учебнаянагрузкаобучающихся									Распределениеучебнойнагрузкиипромежуточнойаттестациипокурсамисеместрам																					
			Итогочасовучебнойнагрузки	Самостоятельнаяработа	Обязательная							1курс																					
					Всегоаудиторныхзанятий	Втомчислеформепрактическойподготовки	втомчисле				Вариативныечасы	1семестр								промежуточнаяаттестация	2семестр									промежуточнаяаттестация	
							Теоретическихзанятий	Лабораторно-практическихзанятий	Консультации	Курсоваяработа(проект)		Всегоаудиторныхзанятий	объемработыобучающихсяво взаимодействииспреподавателем(час)						самостоятельнаяработа	количествочасов	Формапромежуточнойаттестации	Всегоаудиторныхзанятий	объемработыобучающихся во взаимодействии спреподавателем(час)						самостоятельнаяработа	количествочасов	Формапромежуточнойаттестации
													учебныезанятия										учебныезанятия									
													урок	семинар	лекция	лабораторно-практическиезанятия	консультации	курсоваяработа(проект)					урок	семинар	лекция	лабораторно-практическиезанятия	консультации	курсоваяработа(проект)			
ОУД,09	Физическая культура	**З/ДЗ**	78	0	78	70	4	70	4			34	2	0	0	30	2				3	44	2	0	0	40	2				ДЗ

ТематическийпланисодержаниеучебнойдисциплиныОУД09.Физическаякультура

Наименованиеразделовитем	Содержаниеучебногоматериалаиформыорганизации деятельности обучающихся	№урока	Объем часов	Кодыобразовательныхрезультатов
	1курс1семестр2025-2026уч.год (34 часа)			
Раздел1.	**Физическаякультура,какчастькультурыобществаичеловека**		**12**	
Тема1.1. Современноесостояниефизической культуры и спорта	**Содержаниеучебного материала**		***2***	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1,2,3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,5 ,6,7УУРД г.2,3,4ПРб1,2,3,4 ,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	1.Физическаякультуракакчастькультурыобществаичеловека.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	*1*	*2*	
Тема1.2. Здоровьеиздоровыйобразжизни	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическоезанятие№1Двигательнаярекреацияиеерольв организации здорового образа жизни современного человека. Челночныйбег3х10 м	2	2	
Тема1.3Основыметодикисамостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №2 Формы организации самостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой. Силовой комплекс.	3	2	
Профессионально-ориентированноесодержание				
Тема1.4Физическаякультураврежиме трудового дня	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическоезанятие№3Зонырискафизическогоздоровьяв профессиональной деятельности. Рывок гириюноши- 16 кг.	4	2	
Тема1.5Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическоезанятие№4Определениезначимыхфизическихи личностных качеств. Челночный бег 10х10метров	*5*	*2*	
Раздел№2Методическиеосновыобученияразличнымвидамфизкультурно-спортивнойдеятельности			***58***	
Методико-практическиезанятия			**20**	
Профессиональноориентированноесодержание			**20**	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1,2,3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКДб.1., 3. УУКДб.6,7
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержаниеучебного материала**		***2***	
	Практическое занятие №5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Комплекс упражнений подъём ног висе на перекладине	*6*	*2*	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №6Освоениеметодикисоставленияи проведения комплексов упражнений. Подъем туловища.	*7*	*2*	

Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуройпри решении профессионально-ориентированных задач	**Содержаниеучебного материала**		**2**	УУРДа.2,3,5,6,7 УУРД г.2,3,4ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	Практическое занятие №7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для мышц живота (подъёмтуловища)	8	2	
Тема 2.4 Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка	**Содержаниеучебного материала**		***8***	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1,2,3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,5,6,7УУРД г.2,3,4ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	Практическое занятие №8 Характеристика профессиональнойдеятельности: группа труда. Подтягивание.	*9*	*2*	
	Практическое занятие №9 Характеристика профессиональнойдеятельности: рабочее положение. Отжимание от пола.	*10*	*2*	
	Практическое занятие №10 Характеристика профессиональнойдеятельности: рабочие движения. Прыжки через скакалку -30 секунд.	*11*	*2*	
	Практическое занятие №11 Характеристика профессиональнойдеятельности: рабочие движения. Прыжки через скакалку -1 минута	*12*	*2*	
	Практическое занятие №12 Характеристика профессиональной деятельности: обеспечивающие трудовой процесс. Приседание за 1минуту	*13*	*2*	
Учебно-тренировочныезанятия			**42**	

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительныхформзанятийфизической культурой	**Содержаниеучебного материала**		***2***	
	Практическоезанятие№13Освоениеупражнений современных оздоровительныхсистем.(наклонтуловищаизположения сидя)	*14*	*2*	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1,2,3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,5,6,7
Раздел2.7Гимнастика			**2**	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательныйвид)	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическоезанятие№14 Техникабезопасностина занятиях гимнастикой.Выполнениестроевыхупражнений,строевых приёмов. Прыжкивдлину сместа.	15	2	
	Консультации		**2**	
	Практическоезанятие№15Формыорганизации самостоятельных занятийоздоровительнойфизическойкультурой.Силовойкомплекс.	16	2	

Зачет	***17***	***2***	УУРД г.2,3,4ПРб1,2,3,4 ,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
ИТОГОза1семестр		***34***	

1курс2семестр 2025-26уч.год (44ч)

Раздел1.	**Физическаякультура,какчастькультурыобществаичеловека**		**2**	
Тема 1.6 Методы самоконтроля и оценкаумственной и физической работоспособности	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной ифизической работоспособности. Круговая тренировка.	18	2	.ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3 ,5,6,7УУРДг.2, 3,4ПРб1,2,3,4,5 ,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
Раздел2.6Лыжная подготовка			**8**	
Тема2.6Лыжная подготовка	**Содержаниеучебного материала**		**8**	
	1. **Практическоезанятие-№16**Инструктажпотехнике безопасностиназанятияхлыжнойподготовки.Совершенствование техники лыжных ходов.	19	2	ЛР20,21,22,23,2 4,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3, 5,6,7УУРД г.2,3,4ПРб1,2,3,4 ,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	2.**Практическоезанятие-№17**Совершенствованиетехникиконькового хода.	20	2	
	3.**Практическоезанятие-№18**Контрольноезанятиевбегена дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	21	2	
Раздел2.7.Гимнастика			**6**	
Тема2.7(2)Спортивнаягимнастика	**Содержаниеучебного материала**		**2**	ЛР20,21,22,23,2 4,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13
	Практические занятия №20 Освоение и совершенствование элементовикомбинацийнаперекладинеибрусьях.Дзюдо,владение навыков через физические упражнения.	22	2	
Тема2.7(3)Акробатика.	**Содержаниеучебного материала**		**2**	

	Практическиезанятия№21Совершенствованиеакробатических элементов. Самбо, специальноподготовительные упражнения для техники самозащиты.	23	2	УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,5,6,7УУРДг.2,3,4ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
Тема2.7(4)Атлетическаягимнастика	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическиезанятия№22Выполнениеупражненийикомплексов упражненийатлетической гимнастики (виснаперекладинена время)	24	2	
Раздел2.8Спортивныеигры			**12**	
Тема2.8(1)Футбол	**Содержаниеучебного материала**		**2**	ЛР20,21,22,23,24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,5,6,7УУРДг.2,3,4ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	Практические занятия №23Техника безопасности на занятиях футболомСовершенствованиетехникивыполненияприёмовигры: удары по мячу,учебная игра. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в флорболе.	25	2	
Тема2.8(2)Баскетбол	**Содержаниеучебного материала**		**4**	
	Практические занятия №24Техника безопасности на занятиях баскетболом.Освоениеисовершенствованиетехникивыполнения приёмовигры:перемещения,остановки,стойкиигрока, повороты.	26	2	
	Практическиезанятия№25Техническиеприемыитактические действия в гандболе.	27	2	
Тема2.8(3)Волейбол	**Содержаниеучебного материала**		**4**	
	Практическиезанятия№26Техническиеприемыитактические действия в гандболе	28	2	
	Практическиезанятия№27Выполнениетехнико-тактических приёмов в игровой деятельности	29	2	
Тема 2.8 (4) Спортивные игры,отражающие национальные, региональные или этнокультурные	**Содержаниеучебного материала**		**2**	
	Практическиезанятия№28Инструктажпотехникебезопасностив русской лапте.Совершенствованиетехники перемещения и перебежки на площадке.	30	2	
Раздел2.9Лёгкая атлетика				
Тема2.9Лёгкаяатлетика	**Содержаниеучебного материала**		**14**	ЛР20,21,22,23,24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПДб.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКДб.1., 3. УУКД б.6,7УУРДа.2,3,
	Практические занятия №29 Техника безопасности на занятиях легкойатлетикой.Совершенствованиетехникиспринтерскогобега. Бег 100 метров.	31	2	
	Практическиезанятия№30Совершенствованиетехникинасредние дистанции500м	32	2	
	Практическиезанятия№31Совершенствованиетехникинасредние дистанции800м	33	2	

				5,6,
	Практическиезанятия№32Совершенствованиетехникидлинныедистанции 2 000 м	34	2	7УУРДг.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.,04,08 ПК2.1, 3.1
	Практическиезанятия№33Совершенствованиетехникидлинныедистанции 3 000 м	35	2	
	Практическиезанятия№34Совершенствованиетехникипрыжкав длину с разбега	36	2	
	Практическиезанятия№35Совершенствованиетехники эстафетного бега (4*400 м)	37	2	
	Консультация			
	Практические занятия №19 Формы организации занятийфизической культуры по легкой атлетике.	38	2	
Дифференцированныйзачет		39	2	
ИТОГОза2семестр			**44**	
ВСЕГО			**78**	

3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИРАБОЧЕЙПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ

Требованиякминимальномуматериально-техническомуобеспечению
Реализацияпрограммыдисциплинытребуетналичияучебныхкабинетов:

- (универсальный)спортивныйзал,гимнастическийзал,тренажерный зал.
- оборудованнаяоткрытаяспортивная площадка.

Оборудованиеучебногокабинета:

-Спортивныйзал
Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, воротамини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой. Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета). Стеллаж для хранения лыж. Сумка для подвижных игр.
-Гимнастическийзал
Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.
-Открытаяспортивнаяплощадка
Брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сеткадля переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красныеибелые,палочкиэстафетные,кругдлятолканияядра,указателидальностиметанияна25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Граната для метания.Ядро для толкания.
-**Тренажерныйзал**
Перекладинанавесная универсальная.
Оборудованиедляпроведениясоревнований
Сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов). Аптечка медицинская.

Техническиесредства обучения:
-телевизор, компьютер.

Информационноеобеспечениеобучения
ПереченьрекомендуемыхучебныхизданийсЭБС,Интернет-ресурсов,дополнительнойлитературы

Основныеисточники:

1. ЛяхВ.И.Физическаякультура.10-11классы(базовыйуровень):учебник/В.И.Лях.-7-еизд., переработано и дополнено -Москва: Просвещение, 2022.-271с.- ISBN 978-5-09-099581-8.

Дополнительныеисточники:

1. Данилов. А.В. Физическая культура: учебное пособие/А.В. Данилов. - Уфа: БГПУ имени М.Акмуллы,2024- 136 с.- ISBN 978-5-906958-85-3.- Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система.- URL: https://e.lanbook.com/book/115679(дата обращения: 19.04.2023).- Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие/ В.А.Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб(идр.).-Иркутск:ИркутскийГАУ,2023,-115с.-Текст:электронный//Лань:

электронно-библиотечнаясистема.-URL: https://e.lanbook.com/book/183498(датаобращения: 19.04.2023).-Режим доступа: дляавториз. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечнаясистема«Лань»
2. ОфициальныйсайтМинистерстваспортаРоссийскойФедерации.Режим доступа: minstm.gov.ru
3. Федеральныйпортал«Российскоеобразование».Режимдоступа:www.edu.ru
4. ОфициальныйсайтОлимпийскогокомитетаРоссии.Режимдоступа:www.olympic.ru
5. Учебно-методическиепособия«Общевойсковаяподготовка».Наставлениепофизической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа:www.goup32441.narod.ru

Методическоеобеспечениереализации программы

Методическоеобеспечение,необходимоедляреализациипрограммыучебнойдисциплины состоит из:
-методическихрекомендацийдляобучающихсяповыполнениюпрактическихработ (*Приложение1*).

4. КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляетсяпреподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результатыобучения	Формыиметодыконтроляиоценки результатов
Личностные физического воспитания: ЛР 20, 21,22 **гражданскоговоспитания** ЛР23, 24,25,26,27,28,29 **патриотическоговоспитания:** ЛР30,31,32 **духовно-нравственного воспитания** ЛР33,34,35,36,37 **эстетическоговоспитания:** ЛР38,39,40,41 **Трудовоговоспитания:** ЛР 42,43,44,45 **экологическоговоспитания** ЛР46,47,48,49,50 **ценностинаучного познания:** ЛР51,52,53	-Тестирование,контрольустныхответов. -Выполнениетестовыхзаданий -Выполнениепрактических,индивидуальныхзаданий. -Наблюдениезавыполнениемпрактических заданий -Определениеуровняфизическойподготовленности -Личныедостижения учащихся. -Выполнениепрактических заданий. -Сдачаконтрольныхнормативов. -Выполнениепрактическихииндивидуальныхзаданий,иханализ, оценкаисамооценка.
Метапредметные: универсальныеучебные познавательныедействия (УУПД): **а)базовые логические**	-Наблюдениезадеятельностьюобучающегосявпроцессеосвоения образовательнойпрограммы. Дниздоровья,туризм,спортивныебазы.

действия: УУПДа.1,2,3,4,5,6	-Взаимодействиевгрупповыхикомандныхзанятиях
б)базовыеисследовательскиед ействия: УУПД б.16,7,11,12,13 **универсальные учебные коммунальныедействия (УУКД):** **б)совместнаядеятельность:** УУКДб.1,3,6,7 **универсальныеучебные регулятивные действия(УУРД):** **а)самоорганизация:** УУРДа.2,3,4,5,6,7 **г)ПРИНЯТИЕСЕБЯИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**УУРД г.2,3,4	-Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и рольучастников на занятиях. -Демонстрироватьдостижениеобучающегося. -Повышениефизическихкачестввспортивныхдостижениях. -Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированногозачета -Мониторингфизическихкачеств
ПредметныеПРб1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13, 14,15,16,17,18	

Код и наименование профессиональныхиобщих компетенций	**Основныепоказателиоценкирезультата**	**Формыиметодыконтроляи оценки результатов**
ОК3 .Планировать и реализовыватьсобственное профессиональное и личностное развитие,предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	-эффективно использует средства физической культуры для сохранения и укрепленияздоровья в процессепрофессиональнойдеятельностиииподдерживает необходимый уровень физической подготовленности	-оценка решений ситуационныхзадач, тестирование,устны йопрос, практические занятия; -выявление мотивации к изучению нового материала; -текущий контрольв формевыполнения контрольных нормативов, беседы по ранее изученномуматериалу, итогов практических занятий, создание презентаций,
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работатьвколлективеикоманде;	-проявляет толерантность врабочем коллективе;	

ОК 08.Использовать средства физической культурыдлясохраненияи укрепления здоровья впроцессе профессиональнойдеятельности иподдержаниянеобходимого уровня физической	-правильно подбирать и дозировать упражнения согласно физическому развитию человека;	отчёта по проделанной внеаудиторнойсамостоятельной работесогласно инструкции; -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессеосвоения образовательной программы Зачет / Дифференцированныйзачет
подготовленности;		
ПК.2.1 Организовыватьивыполнять подготовкусистемиобъектовк строительствуимонтажу	-решает оперативно профессиональные задачи с учетом физических возможностей;	
ПК.3.1 Осуществлятьконтролиди диагностику параметров эксплуатационной пригодности системгазоопределенияи газопотребления	- выполняет профессиональные задачи на объекте с учетом физическихвозможностей.	

Оценочныематериалыпромежуточнойаттестации:

Заданиедляподготовки к зачету:

Теоретическаячасть

Тестовыезаданиядляконтроляи оценкитеоретическихзнаний

Вам предлагается ответить на 30 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполнитевбланкедляответовсвоюфамилию,имяи группа,вкоторой выучитесь.

1. Физическаякультураориентированнасовершенствование... а)
физических и психических качеств людей;
б)техникидвигательныхдействий;
в) работоспособности человека;
г)природныхфизическихсвойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовкик трудовой или иной деятельности, характеризуется…

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б)уровнемработоспособности изапасомдвигательныхуменийинавыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасомнадежности, эффективности и экономичности;

г)высокимирезультатамивучебной,трудовойиспортивнойдеятельности. 3 .
Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
а)сочетаниемобъемаиинтенсивностидвигательныхдействий; б)
степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в)
утомлением, возникающим врезультате их выполнения;
г)частотойсердечных сокращений.
4. Правильноймножносчитатьосанку,есливы,стояустены,касаетесьее... а)
затылком, ягодицами, пятками;
б)лопатками,ягодицами,пятками; в)
затылком, спиной, пятками;
г)затылком,лопатками,ягодицами,пятками.
5. Главнойпричинойнарушенияосанкиявляется...
а) привычка к определенным позам;
б)слабостьмышц;
в)отсутствиедвиженийвовремяшкольныхуроков;

г)ношениесумки,портфеля наодном плече.

6. Соблюдениережимадняспособствуетукреплениюздоровья,потомучто... а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б)позволяетправильнопланировать делавтечениедня;

в)распределениеосновныхделосуществляетсяболееилименее стандартнов течениекаждого дня;

г)позволяетизбегатьнеоправданныхфизическихнапряжений.

7. Подсилойкакфизическимкачеством понимается:

а)способностьподниматьтяжелые предметы;

б)свойствачеловека,обеспечивающиевозможностьвоздействовать навнешниесилыза счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнеесопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Подбыстротойкакфизическимкачеством понимается:

а)комплекссвойствчеловека,позволяющийпередвигатьсясбольшой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы ивыполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в)способностьчеловекабыстронабиратьскорость.

9. Выносливостьчеловеканезависитот...

а)функциональныхвозможностейсистемэнергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции;

в)настойчивости,выдержки,мужества,умениятерпеть; г) силы мышц.

10. Привоспитаниивыносливостиприменяютрежимынагрузки,которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий итренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающийре¬жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140—160удароввминуту; г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболееэффективнымупражнениемразвитиявыносливостислужит: а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в)бегнадлинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроляфизической нагрузкой является:

а)частота дыхания;

б)частотасердечныхсокращений; в) самочувствие.

13. Отсутствиеразминкиередзанятиямифизическойкультурой,частоприводитк: а) экономии сил;

б)улучшениюспортивногорезультата; в) травмам.

в)повышенатемпературателa.

14. Длявоспитаниябыстроты используются:

а)двигательныедействия,выполняемыесмаксимальной скоростью;

б)двигательныедействия,выполняемыесмаксимальнойамплитудойдвижений;

в)двигательныедействия,направленныенавыполнениенагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утреннейгигиенической гимнастики:

1. Упражнения,увеличивающие гибкость;

2. Упражнениянадыхание,расслаблениеивосстановление.

3. Упражнениядляног:выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения,активизирующиедеятельностьсердечнососудистой системы;

5. Упражнения,укрепляющиеосновныемышечныегруппы.

6. Упражнения,способствующиепереходуорганизмаврабочее состояние.

7. Упражнения,укрепляющиемышцыбрюшного пресса.

Ответы:а)1,2, 3, 4, 5,6, 7;б)2, 6, 7,1, 4, 5, 3;в)3, 5, 7,1, 6, 2, 4; г)6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте,чтоопределяеттехника безопасности:

а)комплексмернаправленныхнаобучениеправиламповедения,правиламстраховкии самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б)правильноевыполнениеупражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии сгигиеническими требованиями.

17. Отметьте,чтотакое адаптация:

а)процессприспособленияорганизмакменяющимсяусловиямсреды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.

18. Укажитенормальныепоказателипульсаздоровогочеловекавпокое: а) 60 – 80 ударов в минуту;

б)70–90удароввминуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярноезанятиефизическойкультуройиспортом,правильноераспределениеактивного и пассивного отдыха, это:

а)соблюдениераспорядка;

б)оптимальныйдвигательныйрежим.

20. Системамероприятийпозволяющаяиспользоватьестественныесилыприроды: а) гигиена;

б)закаливание;

в) питание.

Практическаячасть

Учебныенормативыпообщейфизическойподготовке

№п/п	Видыупражнений	Пол	1 курс			2 курс			3-4курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег30метров	Ю	5,2	4,9	4,4	5,1	4,8	4,2	5,0	4,7	4,2
		Д	6,2	5,5	4,9	6,1	5,4	4,8	6,0	5,3	4,7
2	Бег60метров	Ю	10,0	9,2	8,4	9,2	8,4	8,2	8,8	8,2	8,0
		Д	10,5	10,0	9,4	10,00	9,4	9,2	9,5	9,2	9,0
3	Бег100метров	Ю	15,5	14,6	14,2	15,0	14,5	14,0	14,5	14,0	13,5
		Д	18,0	17,5	17,0	17,5	17,0	16,5	17,5	16,5	16,00
4	Бег500метров	Ю	1,5	1,40	1,30	1,45	1,35	1,25	1,40	1,30	1,20
		Д	2,10	2,05	1,50	2,05	2,00	1,45	2,00	1,55	1,45
5	Бег1000метров	Ю	4,00	3,50	3,35	3,50	3,35	3,30	3,35	3,30	3,20
		Д	5,30	5,20	5,00	5,25	5,15	4,50	5,20	4,50	4,30
6	Бег2000метров	Ю	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,30	8,00	7,40
		Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	10,30	11,40	11,00	10,30
7	Бег3000метров	Ю	15,30	14,30	14,00	15,00	14,00	13,20	14,30	13,20	12,30
		Д	21,00	20,00	17,00	20,00	18,30	17,00	19,00	18,00	17,00
8	Бег5000метров	Ю	25,00	24,00	22,30	26,00	25,00	22,30	26,00	24,30	22,30
		Д	53,00	53,00	31,00	33,00	31,00	30,00	33,00	31,00	29,00
9	Бег6000метров	Ю	33,00	31,00	30,00	31,00	29,00	28,00	30,00	28,00	26,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Бег10000метров	Ю	70,00	60,00	55,00	65,00	55,00	32,00	60,00	52,00	50,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Прыжкивдлинус разбега	Ю	380	400	440	400	430	450	430	450	460
		Д	280	300	340	300	340	360	320	360	380
12	Прыжкивдлинусместа	Ю	205	215	230	210	220	235	220	235	250
		Д	140	145	165	145	165	180	165	180	195
13	Метаниегранаты	Ю	30	32	35	32	35	38	32	38	42
		Д	15,6	17	18	17	18	23	18	20	28
14	Подтягивание	Ю	6	8	10	8	10	12	10	12	14
		Д	6	14	15	8	15	17	10	17	19
15	Отжиманиеотпола	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45
		Д	10	12	15	12	15	17	15	17	19
16	Подъемтуловища	Ю	30	35	45	35	45	50	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
17	Прыжкинаскакалке–30сек.	Ю	60	65	70	65	70	75	70	75	80
		Д	65	70	75	75	80	85	80	85	90
18	Прыжкинаскакалке–1мин.	Ю	100	110	120	110	120	130	120	130	140
		Д	110	120	130	120	130	140	130	140	150
19	Приседание–1 мин.	Ю	54	56	58	56	58	60	58	60	62
		Д	48	50	52	50	52	54	52	54	56
20	Сгибаниерукнабрусьях	Ю	6	9	11	9	11	13	11	13	15
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Подъемсогнутыхногввисе на перекладине	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
22	Подъемногподуглом90на брусьях	Ю	8	10	13	10	13	15	15	17	20
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	Силовойкомплекс(1мин.)	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
24	Челночныйбег3*10(сек)	Ю	8,1	7,7	7,3	8,0	7,5	7,2	7,8	7,5	7,0
		Д	9,7	9,3	8,6	9,6	9,2	8,5	9,5	9,0	8,4
25	Челночныйбег10*10(сек)	Ю	29	28	27	28	27	26	27	26	25
		Д	32	31	30	31	30	29	30	29	28

Заданиедляподготовкикдифференцированному зачету:

Теоретическая часть

Тестовыезаданиядляконтроляи оценкитеоретическихзнаний

Вам предлагается ответить на 30 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполнитевбланкедляответовсвоюфамилию,имяи группа,вкоторой выучитесь.

1. Физическаякультураориентированнасовершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б)техникидвигательныхдействий;

в) работоспособности человека;

г)природныхфизическихсвойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовкик трудовой или иной деятельности, характеризуется…

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б)уровнемработоспособности изапасомдвигательныхуменийи навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасомнадежности, эффективности и экономичности;

г)высокимирезультатамивучебной,трудовойиспортивнойдеятельности. 3 .

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а)сочетаниемобъемаиинтенсивностидвигательныхдействий; б)

степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в)

утомлением, возникающим врезультате их выполнения;

г)частотойсердечных сокращений.

4. Правильноймножносчитатьосанку,есливы,стояустены,касаетесьее... а)

затылком, ягодицами, пятками;

б)лопатками,ягодицами,пятками; в)

затылком, спиной, пятками;

г)затылком,лопатками,ягодицами,пятками.

5. Главнойпричинойнарушенияосанкиявляется...

а) привычка к определенным позам;

б)слабостьмышц;

в)отсутствиедвиженийвовремяшкольныхуроков; г)

ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдениережимадняспособствуетукреплениюздоровья,потомучто... а)

обеспечивает ритмичность работы организма;

б)позволяетправильнопланировать делавтечениедня;

в)распределениеосновныхделосуществляетсяболееилименее стандартнов течениекаждого дня;

г)позволяетизбегатьнеоправданныхфизическихнапряжений.

7. Подсилойкакфизическимкачеством понимается:

а)способностьподниматьтяжелые предметы;

б)свойствачеловека,обеспечивающиевозможностьвоздействовать навнешниесилыза счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнеесопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Подбыстротойкакфизическимкачеством понимается:

а)комплекссвойствчеловека,позволяющийпередвигатьсясбольшой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы ивыполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в)способностьчеловекабыстронабиратьскорость.

9. Выносливостьчеловеканезависитот...

а)функциональныхвозможностейсистемэнергообеспечения; б)
быстроты двигательной реакции;

в)настойчивости,выдержки,мужества,умениятерпеть; г)
силы мышц.

10. Привоспитаниивыносливостиприменяютрежимынагрузки,которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий итренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающийре¬жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140—160удароввминуту; г)
до 160 ударов в минуту.

11. Наиболееэффективнымупражнениемразвитиявыносливостислужит: а)
бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в)бегнадлинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроляфизической нагрузкой является:

а)частота дыхания;

б)частотасердечныхсокращений; в)
самочувствие.

13. Отсутствиеразминкиередзанятиямифизическойкультурой,частоприводитк: а)
экономии сил;

б)улучшениюспортивногорезультата; в)
травмам.

в)повышенатературателa.

НатальяРоманова,[28.08.2025 10:20]

14. Длявоспитаниябыстроты используются:

а)двигательныедействия,выполняемыесмаксимальной скоростью;

б)двигательныедействия,выполняемыесмаксимальнойамплитудойдвижений;

в)двигательныедействия,направленныенавыполнениенагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утреннейгигиенической гимнастики:

1. Упражнения,увеличивающие гибкость;
2. Упражнениянадыхание,расслаблениеивосстановление.
3. Упражнениядляног:выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения,активизирующиедеятельностьсердечнососудистой системы;
5. Упражнения,укрепляющиеосновныемышечныегруппы.
6. Упражнения,способствующиепереходуорганизмаврабочее состояние.
7. Упражнения,укрепляющиемышцыбрюшного пресса.

Ответы:а)1, 2,3, 4, 5,6,7;б)2, 6,7, 1, 4, 5,3; в)3, 5,7, 1, 6, 2, 4; г)6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте,чтоопределяеттехника безопасности:

а)комплексмернаправленныхнаобучениюправиламповедения,правиламстраховкии самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б)правильноевыполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии сгигиеническими требованиями.

17. Отметьте,чтотакое адаптация:

а)процессприспособленияорганизмакменяющимсяусловиям среды;

б)чередованиенагрузкиииотдыхавовремятренировочногопроцесса; в)
процесс восстановления.
18. Укажитенормальныепоказателипульсаздоровогочеловекавпокое: а)
60 – 80 ударов в минуту;
б)70–90удароввминуту;
в)75 - 85 ударов в минуту;
г) 50 - 70 ударов в минуту.
19. Регулярноезанятиефизическойкультуройиспортом,правильноераспределениеактивного и пассивного отдыха, это:
а)соблюдениераспорядка;
б)оптимальныйдвигательныйрежим.
20. Системамероприятийпозволяющаяиспользоватьестественныесилыприроды: а)
гигиена;
б)закаливание;
в) питание.

Контрольныенормативы

Практическаячасть

1 Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(раз)
2 Челночныйбег3Х10сек.
3 Верхняяпрямаяподачав/бмячавпределыплощадки (5 попыток)

Критерии оценки контрольных нормативов по освоению навыков, умений, развитиюдвигательныхкачествдлястудентовосновноймедицинскойгруппыздоровья.

№	Видупражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночныйбег3Х10сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняяпрямаяподачав/бмячавпределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

Критерии оценки контрольных нормативов)по освоению навыков, умений, развитиюдвигательныхкачествдлястудентовподготовительноймедицинскойгруппы здоровья

№	Видупражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночныйбег3Х10сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняяпрямаяподачав/бмячавпределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

Оценочныематериалытекущегоконтроля:

Оценочныематериалы длятекущегоконтроляуспеваемости представленывПриложении 2.