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.09 «Физическая культура»

по специальности: 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

Профиль: технологический

Бузулук, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.09 «Физическая культура»** 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 **08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»,** утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 12 декабря 2022 г. № 1097 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ от 18.01.2023 г. № 72030 (ред. от 3 июля 2024 г. № 464);

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, 8 октября 2025 г. № 729, 10 ноября №808);

-Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины **«Физическая культура»** 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 № 9/2025 от 23.04.2026 г.).

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

Разработчики:
Романова Н. А.– преподаватель высшей квалификационной категории
Чеснокова К. А. – преподаватель
Болдырев С. А. – 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр.39

1. 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 09. Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многокватирных домов»

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 –08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многокватирных домов»

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

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 (предметные результаты базового уровня (ПРб),

Коды результатов	**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:**
Личностные результаты (ЛР)	
физического воспитания:	
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
гражданского воспитания:	
ЛР23	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР24	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР25	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР26	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР27	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛР28	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР29	готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
патриотического воспитания:	
ЛР30	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 России;
ЛР31	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР32	идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
духовно-нравственного воспитания	
ЛР33	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР34	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР35	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР36	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
ЛР37	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
эстетического воспитания:	
ЛР38	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР39	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР40	убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР41	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
трудового воспитания:	
ЛР 42	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 43	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 44	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР45	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологического воспитания	
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 целей устойчивого развития человечества;
ЛР48	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
ЛР49	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
	предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР50	расширение опыта деятельности экологической направленности
ценности научного познания:	
ЛР51	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР52	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР53	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
Метапредметные результаты	
универсальные учебные познавательные действия (УУПД):	
а) базовые логические действия:	
УУПДа.1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
УУПДа.2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
УУПДа.3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
УУПДа.4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
УУПДа.5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
УУПДа.6	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
б) базовые исследовательские действия:	
УУПД б.1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
УУПД б.6	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УУПД б.7	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
УУПД б.11	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УУПД б.12	уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;
УУПД б.13	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
универсальные учебные коммуникативные действия (УУКД):	
б) совместная деятельность:	
УУКД б.1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
УУКД б.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;
УУКД б.6	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
УУКД б.7	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
универсальные учебные регулятивные действия (УУРД):	
а) самоорганизация:	

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
УУРД а.2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
УУРД а.3	давать оценку новым ситуациям;
УУРД а.4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
УУРД а.5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УУРД а.6	оценивать приобретенный опыт;
УУРД а.7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
г) принятие себя и других людей:	
УУРД г.2	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
УУРД г.3	признавать свое право и право других людей на ошибки;
УУРД г.4	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
Предметные результаты базовый уровень (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-массовой деятельности;
ПРб9	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, 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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
ПРб12	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПРб13	досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
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 оздоровительных занятий;
ПРб16	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПРб17	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПРб18	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах 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 обеспечивает достижение студентами общих и дисциплинарных результатов, которые в свою очередь формируют элементы общих компетенций, и закладывается основа для формирования профессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности 08.02.14 «Эксплуатация и оборудования многокватирных домов»

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР26, ЛР27, ЛР28, ЛР29, ЛР30,ЛР31,ЛР32, ЛР33, ЛР34, ЛР35,ЛР36,ЛР37, ЛР38, ЛР39, ЛР40, ЛР41,ЛР42,ЛР43,ЛР44,ЛР45,ЛР46,ЛР47,ЛР48,ЛР49, ЛР50,ЛР51,ЛР52,ЛР53 УУПД а.1, УУПД а.2, УУПД а.3, УУПД а.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПД б.1, УУПД б.6, УУПД б.7, УУПД б.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКД б.1, УУКД б.3, УУКД б.6, УУКД б.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7 УУРД г.2, УУРД г.3, УУРД г.4	ПРб 1, ПРб 2, ПРб 3, ПРб 4, ПРб 5, ПРб 6 ПРб7, ПРб8, ПРб 9, ПРб 10, ПРб 11, ПРб 12, ПРб 13, ПРб 14, ПРб15, ПРб16,ПРб 17, ПРб 18,
ОК 04 . Эффективно взаимодействовать и	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР26, ЛР27, ЛР28, ЛР29, ЛР30,ЛР31,ЛР32, ЛР33, ЛР34,	ПРб 1, ПРб 2, ПРб 3, ПРб 4, ПРб 5,

работать в коллективе и команде	ЛР35,ЛР36,ЛР37, ЛР38, ЛР39, ЛР40, ЛР41,ЛР42,ЛР43,ЛР44,ЛР45,ЛР46,ЛР47,ЛР48,ЛР49, ЛР50,ЛР51,ЛР52,ЛР53 УУПД а.1, УУПД а.2, УУПД а.3, УУПД а.4, УУПД а.5, УУПД а.6,УУПД б.1, УУПД б.6, УУПД б.7, УУПД б.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКД б.1, УУКД б.3, УУКД б.6, УУКД б.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7,УУРД г.2, УУРД г.3, УУРД г.4	ПРб 6 ПРб7, ПРб8, ПРб 9, ПРб 10, ПРб 11, ПРб 12, ПРб 13, ПРб 14, ПРб15, ПРб16,ПРб 17, ПРб 18,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР26, ЛР27, ЛР28, ЛР29, ЛР30,ЛР31,ЛР32, ЛР33, ЛР34, ЛР35,ЛР36,ЛР37, ЛР38, ЛР39, ЛР40, ЛР41,ЛР42,ЛР43,ЛР44,ЛР45,ЛР46,ЛР47,ЛР48,ЛР49, ЛР50,ЛР51,ЛР52,ЛР53 УУПД а.1, УУПД а.2, УУПД а.3, УУПД а.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПД б.1, УУПД б.6, УУПД б.7, УУПД б.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКД б.1, УУКД б.3, УУКД б.6, УУКД б.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7,УУРД г.2, УУРД г.3, УУРД г.4	ПРб 1, ПРб 2, ПРб 3, ПРб 4, ПРб 5, ПРб 6 ПРб7, ПРб8, ПРб 9, ПРб 10, ПРб 11, ПРб 12, ПРб 13, ПРб 14, ПРб15, ПРб16,ПРб 17, ПРб 18,
ПК. 2.1 Организовать устранения аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР26, ЛР27, ЛР28, ЛР29, ЛР30,ЛР31,ЛР32, ЛР33, ЛР34, ЛР35,ЛР36,ЛР37, ЛР38, ЛР39, ЛР40, ЛР41,ЛР42,ЛР43,ЛР44,ЛР45,ЛР46,ЛР47,ЛР48,ЛР49, ЛР50,ЛР51,ЛР52,ЛР53 УУПД а.1, УУПД а.2, УУПД а.3, УУПД а.4, УУПД а.5, УУПД а.6 УУПД б.1, УУПД б.6, УУПД б.7, УУПД б.11, УУПД б.12, УУПД б.13 УУКД б.1, УУКД б.3, УУКД б.6, УУКД б.7 УУРД а.2, УУРД а.3, УУРД а.4, УУРД а.5, УУРД а.6, УУРД а.7, УУРД г.2, УУРД г.3, УУРД г.4	ПРб 1, ПРб 2, ПРб 3, ПРб 4, ПРб 5, ПРб 6 ПРб7, ПРб8, ПРб 9, ПРб 10, ПРб 11, ПРб 12, ПРб 13, ПРб 14, ПРб15, ПРб16,ПРб 17, ПРб 18,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(выписка из учебного плана)

Индекс	Наименование циклов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной аттестации	Учебная нагрузка обучающихся									Распределение учебной нагрузки и промежуточной аттестации по курсам и семестрам																					
					Обязательная							1 курс																					
												1 семестр								промежуточная аттестация		2 семестр										промежуточная аттестация	
													объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)										объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)									
													учебные занятия										учебные занятия									
			Итого часов учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Всего аудиторных занятий	В том числе в форме практической подготовки	Теоретических занятий	Лабораторно-практических занятий	Консультации	Курсовая работа (проект)	Вариативные часы	Всего аудиторных занятий	урок	семинар	лекция	лабораторно-практические занятия	консультации	курсовая работа (проект)	самостоятельная работа	количество часов	Форма промежуточной аттестации	Всего аудиторных занятий	урок	семинар	лекция	лабораторно-практические занятия	консультации	курсовая работа (проект)	самостоятельная работа	количество часов	Форма промежуточной аттестации
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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ урока	Объем часов	Коды образовательных результатов
	1 курс 1 семестр 2025-2026 уч. год (34 часа)			
Раздел 1.	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		**12**	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**		***2***	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6,7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	*1*	*2*	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие№1 Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Челночный бег 3х10 м	2	2	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №2 Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Силовой комплекс.	3	2	
Профессионально-ориентированное содержание				
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №3Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рывок гири юноши- 16 кг.	4	2	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №4Определение значимых физических и личностных качеств. Челночный бег 10х10метров	*5*	*2*	
Раздел №2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			***58***	
Методико-практические занятия			**20**	
Профессионально ориентированное содержание			**20**	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного 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»	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Подъем туловища.	*7*	*2*	

Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**		**2**	УУРДа.2,3,5,6,7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
	Практическое занятие №7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для мышц живота (подъём туловища)	8	2	
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		***8***	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6,7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
	Практическое занятие №8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда. Подтягивание.	*9*	*2*	
	Практическое занятие №9 Характеристика профессиональной деятельности: рабочее положение. Отжимание от пола.	*10*	*2*	
	Практическое занятие №10 Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения. Прыжки через скакалку -30 секунд.	*11*	*2*	
	Практическое занятие №11 Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения. Прыжки через скакалку -1 минута	*12*	*2*	
	Практическое занятие №12 Характеристика профессиональной деятельности: обеспечивающие трудовой процесс. Приседание за 1 минуту	*13*	*2*	
Учебно-тренировочные занятия			**42**	

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		***2***	
	Практическое занятие №13 Освоение упражнений современных оздоровительных систем.(наклон туловища из положения сидя)	*14*	*2*	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6, 7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
Раздел 2.7 Гимнастика			**2**	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практическое занятие №14 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов. Прыжки в длину с места.	15	2	
	Консультации		**2**	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Силовой комплекс.	16	2	
Зачет		***17***	***2***	
ИТОГО за 1 семестр			***34***	

1 курс 2 семестр 2025-26 уч. год (44ч)

Раздел 1.	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		**2**	
Тема 1.6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Круговая тренировка.	18	2	.ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6, 7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
Раздел 2.6 Лыжная подготовка			**8**	
Тема 2.6 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		**8**	
	1. **Практическое занятие - №16**Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	19	2	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6, 7УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
	2. **Практическое занятие - № 17** Совершенствование техники конькового хода.	20	2	
	3. **Практическое занятие - № 18** Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	21	2	
Раздел 2.7. Гимнастика			**6**	
Тема 2.7(2) Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**		**2**	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13
	Практические занятия №20 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на перекладине и брусьях. Дзюдо, владение навыков через физические упражнения.	22	2	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	**Содержание учебного материала**		**2**	

	Практические занятия №21 Совершенствование акробатических элементов. Самбо, специально подготовительные упражнения для техники самозащиты.	23	2	УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6, 7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
Тема 2.7 (4) Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практические занятия №22 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики (вис на перекладине на время)	24	2	
Раздел 2.8 Спортивные игры			**12**	
Тема 2.8 (1) Футбол	**Содержание учебного материала**		**2**	ЛР20,21,22,23, 24,25 УУПДа.1, 2, 3, 4, 5,6 УУПД б.1, 6, 7, 11, 12, 13 УУКД б.1., 3. УУКД б.6,7 УУРДа.2,3,5,6, 7 УУРД г.2,3,4 ПРб1,2,3,4,5,6 ОК.03,04,08 ПК 2.1
	Практические занятия №23Техника безопасности на занятиях футболом Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удары по мячу, учебная игра. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в флорболе.	25	2	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**4**	
	Практические занятия №24Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	26	2	
	Практические занятия №25Технические приемы и тактические действия в гандболе.	27	2	
Тема 2.8 (3) Волейбол	**Содержание учебного материала**		**4**	
	Практические занятия №26Технические приемы и тактические действия в гандболе	28	2	
	Практические занятия №27 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	29	2	
Тема 2.8 (4) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные	**Содержание учебного материала**		**2**	
	Практические занятия №28 Инструктаж по технике безопасности в русской лапте. Совершенствование техники перемещения и перебежки на площадке.	30	2	
Раздел 2.9 Лёгкая атлетика				
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**14**	
	Практические занятия №29 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров.	31	2	
	Практические занятия №30 Совершенствование техники на средние дистанции 500 м	32	2	
	Практические занятия №31 Совершенствование техники на средние дистанции 800 м	33	2	

	Практические занятия № 32 Совершенствование техники длинные дистанции 2 000 м	34	2	
	Практические занятия №33 Совершенствование техники длинные дистанции 3 000 м	35	2	
	Практические занятия №34 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	36	2	
	Практические занятия №35 Совершенствование техники эстафетного бега (4*400 м)	37	2	
	Консультация			
	Формы организации занятий физической культуры по легкой атлетике.	38	2	
Дифференцированный зачет		39	2	
	ИТОГО за 2 семестр		**44**	
	ВСЕГО		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных кабинетов:

- (универсальный) спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал.
- оборудованная открытая спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный зал

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота мини-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 №5 для 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.

-Гимнастический зал

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.

-Открытая спортивная площадка

Брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для толкания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Граната для метания. Ядро для толкания.

-Тренажерный зал

Перекладина навесная универсальная.

Оборудование для проведения соревнований

Сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов). Аптечка медицинская.

Технические средства обучения:

-телевизор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий с ЭБС, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Лях В.И.Физическая культура.10-11 классы (базовый уровень): учебник/ В.И. Лях.- 7-е изд., переработано и дополнено -Москва: Просвещение, 2022.-271с.- ISBN 978-5-09-099581-8.

3.2.2. Дополнительные источники:

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 (и др.).- Иркутск: Иркутский ГАУ, 2023,-115 с.- Текст: электронный //Лань:

электронно- библиотечная система.- URL: https://e.lanbook.com/book/183498 (дата обращения: 19.04.2023).-Режим доступа: дляавториз. пользователей.

3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Лань»
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: minstm.gov.ru
3. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

3.3. Методическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение, необходимое для реализации программы учебной дисциплины состоит из:

- методических рекомендаций для обучающихся по выполнению практических работ (*Приложение 1*).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
Личностные физического воспитания: ЛР 20, 21,22 **гражданского воспитания** ЛР23, 24,25,26,27,28,29 **патриотического воспитания:** ЛР30,31,32 **духовно-нравственного воспитания** ЛР33,34,35,36,37 **эстетического воспитания:** ЛР38,39,40,41 **Трудового воспитания:** ЛР 42,43,44,45 **экологического воспитания** ЛР46,47,48,49,50 **ценности научного познания:** ЛР51,52,53	-Тестирование, контроль устных ответов. -Выполнение тестовых заданий -Выполнение практических, индивидуальных заданий. -Наблюдение за выполнением практических заданий -Определение уровня физической подготовленности -Личные достижения учащихся. -Выполнение практических заданий. -Сдача контрольных нормативов.
Метапредметные: **универсальные учебные познавательные действия (УУПД):** **а) базовые логические действия:** УУПДа.1, 2,3,4,5,6 **б) базовые исследовательские действия:** УУПД б.16,7,11,12,13 **универсальные учебные**	-Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка. -Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, туризм, спортивные базы. -Взаимодействие в групповых и командных занятиях -Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль

коммунальные действия (УУКД): **б)совместная деятельность:** УУКД б.1,3,6,7 **универсальные учебные регулятивные действия (УУРД):** **а) самоорганизация:** УУРД а.2,3,4,5,6,7 **г) ПРИНЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ** УУРД г.2,3,4	участников на занятиях. -Демонстрировать достижения обучающегося. -Повышение физических качеств в спортивных достижениях. -Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета -Мониторинг физических качеств
Предметные ПРб1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18	

Код и наименование профессиональных и общих компетенций	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов**
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	-эффективность использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддерживает необходимый уровень физической подготовленности	-оценка решений ситуационных задач, тестирование, устный опрос, практические занятия; -выявление мотивации к изучению нового материала; -текущий контроль в форме выполнения контрольных нормативов, беседы по ранее изученному материалу, итогов практических занятий, создание презентаций, отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе согласно инструкции; -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 04 . Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-проявляет толерантность в рабочем коллективе;	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	-правильно подбирать и дозировать упражнения согласно физическому развитию человека;	
ПК. 2.1 Организовать устранения аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.	-решает оперативно профессиональные задачи с учетом физических возможностей;	
Промежуточная аттестация в форме		Зачет / Дифференцированный зачет

4.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации:

Задание для подготовки к зачету:

Теоретическая часть

Тестовые задания для контроля и оценки теоретических знаний

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.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группа, в которой вы учитесь.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

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

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

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

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

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

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

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

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

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре¬жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

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

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного 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, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17.Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18.Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

Практическая часть

Учебные нормативы по общей физической подготовке

№ п / п	Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3-4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 метров	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	Бег 60 метров	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	Бег 100 метров	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	Бег 500 метров	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	Бег 1000 метров	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	Бег 2000 метров	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	Бег 3000 метров	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	Бег 5000 метров	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	Бег 6000 метров	Ю	33,00	31,00	30,00	31,00	29,00	28,00	30,00	28,00	26,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Бег 10000 метров	Ю	70,00	60,00	55,00	65,00	55,00	32,00	60,00	52,00	50,00
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Прыжки в длину с разбега	Ю	380	400	440	400	430	450	430	450	460
		Д	280	300	340	300	340	360	320	360	380
12	Прыжки в длину с места	Ю	205	215	230	210	220	235	220	235	250
		Д	140	145	165	145	165	180	165	180	195
13	Метание гранаты	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	Отжимание от пола	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45
		Д	10	12	15	12	15	17	15	17	19
16	Подъем туловища	Ю	30	35	45	35	45	50	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
17	Прыжки на скакалке – 30 сек.	Ю	60	65	70	65	70	75	70	75	80
		Д	65	70	75	75	80	85	80	85	90
18	Прыжки на скакалке – 1 мин.	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	Сгибание рук на брусьях	Ю	6	9	11	9	11	13	11	13	15
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Подъем согнутых ног в висе на перекладине	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
22	Подъем ног под углом 90 на брусьях	Ю	8	10	13	10	13	15	15	17	20
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	Силовой комплекс (1мин.)	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
24	Челночный бег 3 *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	Челночный бег 10*10 (сек)	Ю	29	28	27	28	27	26	27	26	25
		Д	32	31	30	31	30	29	30	29	28

Задание для подготовки к дифференцированному зачету:

Теоретическая часть

Тестовые задания для контроля и оценки теоретических знаний

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.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группа, в которой вы учитесь.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

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

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

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

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

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

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

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и

выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре¯жим?

а)110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в)140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

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

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

Наталья Романова, [28.08.2025 10:20]

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного 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, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17.Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18.Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

Контрольные нормативы

Практическая часть

1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
2 Челночный бег 3Х10 сек.
3 Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)

Критерии оценки контрольных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качествдля студентов основной медицинской группы здоровья.

№	Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

Критерии оценки контрольных нормативов)по освоению навыков, умений, развитию двигательных качествдля студентов подготовительной медицинской группы здоровья

№	Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»	**«2»**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20	19
		Д	11	8	6	5
2	Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	8,6
		Д	8,7	9,3	9,7	9,6
3	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2

4.3. Оценочные материалы текущего контроля:

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости представлены в Приложении 2.