

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 176 от «31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Усть-Илимск,  
2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
профессионального цикла ППКРС 1  
«26» мая 2022 г. протокол № 8  
Председатель методического  
объединения.



А.К. Зоркольева

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания,  
высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.08  
Слесарь по ремонту строительных машин (приказ Министерства образования и  
науки РФ от 2 августа 2013 г. N 699).

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно – методической  
работе



А.А.Карьялайнен

заведующий библиотекой



Попова Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....                   | 4  |
| 1.1. Область применения рабочей программы.....                        | 4  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программе.....      | 4  |
| 1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....            | 4  |
| 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы .....             | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                    | 6  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности .....       | 6  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....           | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 11 |
| 3.1. Материально- техническое обеспечение .....                       | 11 |
| 3.2. Информационное обеспечение.....                                  | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 12 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются:

#### - общие компетенции (ОК)

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

*Уметь:*

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*Знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

Вариативная часть не предусмотрена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Объем часов</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>88</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>44</b>          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 38                 |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>44</b>          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
| подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др. | 44                 |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                      | № п/п                                                                                                                                                                                                              | Содержание учебного материала: практические работы, самостоятельная работа обучающихся.                                                   | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1.</b><br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности<br><b>Тема 1.1</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры<br>Здоровый образ жизни. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                           | <b>2</b>    |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 1</b><br>Условия формирования здорового образа жизни.                                                            | 1           | 2                |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 2</b><br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                 | 1           |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |                                                                                                                                           | 2           |                  |
| <b>Раздел 2.</b><br>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности<br><b>Тема 2.1</b><br>Лёгкая атлетика                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                           | <b>14</b>   |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 3</b><br>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона. | 1           | 2                |
|                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 4</b><br>Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования                                              | 1           |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 5</b><br>Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.                                         | 1           |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 6</b><br>Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона.                                          | 1           |                  |
|                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая работа № 7</b><br>Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (юноши), 1000м (девушки)                          | 1           |                  |

|                                                                                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                       |          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
|                                                                                                                                                                    | 8                                    | <b>Практическая работа № 8</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.                                                                                                                                 | 1        | 2 |
|                                                                                                                                                                    | 9                                    | <b>Практическая работа № 9</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.                                                                                                                                  | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 10                                   | <b>Практическая работа № 10</b><br>Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).                                     | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 11                                   | <b>Практическая работа № 11</b><br>Освоение техники кроссового бега                                                                                                                                                   | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 12                                   | <b>Практическая работа № 12</b><br>Совершенствование техники кроссового бега                                                                                                                                          | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 13                                   | <b>Практическая работа № 13</b><br>Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.                                                                                                           | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 14                                   | <b>Практическая работа № 14</b><br>Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.                                                                                                             | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 15,16                                | <b>Контрольные работы</b><br>1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места. | 2        |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |                                      |                                                                                                                                                                                                                       | 14       |   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Настольный теннис                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b> |   |
|                                                                                                                                                                    | 17                                   | <b>Практическая работа № 17</b><br>Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.                                                                            | 1        | 2 |
|                                                                                                                                                                    | 18                                   | <b>Практическая работа № 18</b><br>Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.                                                                                                                     | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 19                                   | <b>Практическая работа № 19</b><br>Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча.                                                                                | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 20                                   | <b>Практическая работа № 20</b><br>Освоение тактики игры, стилей игры.                                                                                                                                                | 1        |   |
|                                                                                                                                                                    | 21                                   | <b>Практическая работа № 21</b>                                                                                                                                                                                       | 1        |   |

|                                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                         |                                      | Освоение тактических комбинации.                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                         | 22                                   | <b>Практическая работа № 22</b><br>Тактика одиночной и парной игры.                                                                                                                                                                                                 | 1         |   |
|                                         |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий                                                                                                   | 6         |   |
| <b>Тема 2.3</b><br>Волейбол             | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>  |   |
|                                         | 23                                   | <b>Практическая работа № 23</b><br>Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки                                                                                            | 1         | 2 |
|                                         | 24                                   | <b>Практическая работа № 24,25</b><br>Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).                                                     | 2         |   |
|                                         | 26                                   | <b>Практическая работа № 26,27</b><br>Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.                                                                                                                                | 2         |   |
|                                         | 28                                   | <b>Практическая работа № 28</b><br>Совершенствование приема мяча.                                                                                                                                                                                                   | 1         |   |
|                                         | 29                                   | <b>Практическая работа № 29</b><br>Обучение технике прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                      | 1         |   |
|                                         | 30                                   | <b>Контрольная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 1         |   |
|                                         |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 8         |   |
| <b>Тема 2.4</b><br>Лыжная<br>подготовка | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> |   |
|                                         | 31                                   | <b>Практическая работа № 31</b><br>Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные                                                                                                                                                           | 1         | 2 |
|                                         | 32                                   | <b>Практическая работа № 30</b><br>Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни                                                                                                                                              | 1         |   |

|                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
|                                                                                                  | 33,34                                | <b>Практическая работа № 34</b><br>Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                  | 35                                   | <b>Практическая работа № 35</b><br>Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |   |
|                                                                                                  | 36,37                                | <b>Практическая работа № 36</b><br>Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
|                                                                                                  | 38                                   | <b>Практическая работа № 38</b><br>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1         |   |
|                                                                                                  | 39                                   | <b>Практическая работа № 39</b><br>Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         |   |
|                                                                                                  | 40                                   | <b>Контрольная работа</b><br>Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1         |   |
|                                                                                                  |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 10        |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |   |
|                                                                                                  | 41                                   | <b>Практическая работа № 41</b><br>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                    | 1         | 2 |
|                                                                                                  | 42                                   | <b>Практическая работа № 42</b><br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.                                                                                                                                                                                                                  | 1         |   |
|                                                                                                  |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                  | 43,44                                | <b>Дифференцированный зачёт</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                  | <b>Максимальная учебная нагрузка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>88</b> |   |

|  |                                                    |    |
|--|----------------------------------------------------|----|
|  | <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>            | 44 |
|  | <i>В том числе</i>                                 |    |
|  | Практические занятия                               | 38 |
|  | Контрольная работа                                 | 4  |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>                    | 2  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> | 44 |

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: - 223 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://goup32441.narod>

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

Таблица 1

| Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины                                            | Результаты обучения, ОК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Показатели оценки результата<br>Следует сформулировать показатели<br>Раскрывается содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Форма контроля                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1.</i><br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Фронтальный опрос |
| Тема 1.1<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> </ul> | <p>-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Фронтальный опрос |
| <i>Раздел 2</i><br>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Внеаудиторная самостоятельная работа                      |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p>Тема 2.1<br/>Общая физическая подготовка</p> | <p><b>Уметь:</b><br/>-Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Контрольная работа</p> |
| <p>Тема 2.2<br/>Лёгкая атлетика.</p>            | <p><b>Уметь:</b><br/>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>                                                                                                     | <p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Контрольная работа</p> |
| <p>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры.</p>           | <p><b>Уметь:</b><br/>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма<br/>-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> | <p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>                                                                                                                          | <p>Контрольная работа</p> |
| <p>Тема 2.4.<br/>Лыжная подготовка</p>          | <p><b>Уметь:</b><br/>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>                                                                                                            | <p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>                                                                                                                          | <p>Контрольная работа</p> |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Тема 2.5.<br>Гимнастика                                                                   | <b>Уметь:</b><br>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | -Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).       | Контрольная работа                                           |
| <i>Раздел 3.</i><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)               |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Практическое задание |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Знать:</b><br>- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни                      | -Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>-Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Практическое задание |
| Тема 3.2.<br>Военно – прикладная физическая подготовка                                    | <b>Уметь:</b><br>- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения<br>- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Практическое задание |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                          | Оценка в баллах |      |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|
|                                                                                                                                                | 5               | 4    | 3      |
| 1. Бег 1000 м (мин, сек.)                                                                                                                      | 4,50            | 5,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)                                                                                                                | 15,5            | 16,5 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                                                       | 10              | 8    | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см.)                                                                                                                | 230             | 210  | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)                                                                                                | 9,5             | 7,5  | 6,5    |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                                                                             | 13              | 11   | 8      |
| 9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)                                                                                          | 7,3             | 8,0  | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)                                                                                  | 7               | 5    | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>-релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9            | до 8 | до 7,5 |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                       | Оценка в баллах |      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|
|                                                                                                                                             | 5               | 4    | 3      |
| 1. Бег 500 м (мин, сек.)                                                                                                                    | 3,00            | 3,50 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)                                                                                                           | 5,00            | 7,00 | б/вр   |
| 3. Прыжки в длину с места (см.)                                                                                                             | 190             | 175  | 160    |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                                                      | 8               | 6    | 4      |
| 5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)                                                                           | 20              | 10   | 5      |
| 6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)                                                                                       | 8,4             | 9,3  | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)                                                                                             | 10,5            | 6,5  | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики<br>-производственной гимнастики<br>-релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9            | до 8 | до 7,5 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)               | Возраст<br>, лет | Оценка            |               |                   |                   |               |               |
|----------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|
|          |                           |                                                   |                  | Юноши             |               |                   | Девушки           |               |               |
|          |                           |                                                   |                  | 5                 | 4             | 3                 | 5                 | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные                | Бег<br><br>30 м<br><br>(сек.)                     | 16               | 4,4 и<br>выше     | 5,1-4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше     | 5,9-<br>5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|          |                           |                                                   | 17               | 4,3               | 5,0-4,7       | 5,2               | 4,8               | 5,9-<br>5,3   | 6,1           |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>3x10 м (сек.)                    | 16               | 7,3 и<br>выше     | 8,0-7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше     | 9,3-<br>8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|          |                           |                                                   | 17               | 7,2               | 7,9-7,5       | 8,1               | 8,4               | 9,3-<br>8,7   | 9,6           |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в<br><br>длину с<br><br>места (см.)        | 16               | 230 и<br>выше     | 195-<br>210   | 180<br>и<br>ниже  | 210<br>и<br>выше  | 170-<br>190   | 160 и<br>ниже |
|          |                           |                                                   | 17               | 240               | 205-<br>220   | 190               | 210               | 170-<br>190   | 160           |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный<br>бег (м.)                            | 16               | 1500<br>и<br>выше | 1300-<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300<br>и<br>выше | 1050-<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                           |                                                   | 17               | 1500              | 1300-<br>1400 | 1100              | 1300              | 1050<br>-1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя<br>(см.) | 16               | 15 и<br>выше      | 9-12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше      | 12-14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                           |                                                   | 17               | 15                | 9-12          | 5                 | 20                | 12-14         | 7             |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание                                      | 16               | 11 и<br>выше      | 8-9           | 3<br>и<br>ниже    | 18 и<br>выше      | 13-15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                           |                                                   | 17               | 12                | 9-10          | 4                 | 18                | 13-15         | 6             |