

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
(УГТУ)

**филиал Ухтинского государственного технического университета**  
**в г. Усинске**  
**(УФ УГТУ)**  
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора филиала

**Н.С. Пичко**

20 23 г.



«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс: **БД.08**

Специальность: **20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.**

Форма  
обучения: **очная**


Курс (ы) **1,2,3**

Семестр (ы): **1,2,3,4,5**

г. Усинск  
2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Разработчик Иванов А. В. преподаватель УФ УГТУ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета УФ УГТУ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от _____ _№_			Протокол от <u>30.05.2023</u> _№_ <u>07</u>	<u>Н.С. Филиппова</u>	
Протокол от _____ _№_			Протокол от _____ _№_		
Протокол от _____ _№_			Протокол от _____ _№_		
Протокол от _____ _№_			Протокол от _____ _№_		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР УФ УГТУ



О. В. Филиппова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	21
6	ПРИЛОЖЕНИЯ 1-4	22

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, техник-эколог содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

**ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**ПК 1.3.** Проводить экологический мониторинг окружающей среды.

**ПК 2.3.** Проводить производственный экологический контроль в организациях.

**ЛР 1.** Осознающий себя гражданином и защитником родной страны.

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**1.2 Место дисциплины в структуре** программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина БД.06 Физическая культура входит в цикл базовых дисциплин в соответствии с естественно-научным профилем профессионального образования. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый. Изучение учебной дисциплины БД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; □ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура. **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать

все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; □ владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; # владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; □ овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. **Характеризовать:** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; □ судейство соревнований по одному из видов спорта. **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; □ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

БД.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преобладания формирования общих компетенций.

Освоение содержания учебной дисциплины **ОД.12** Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преобладания формирования общих компетенций.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов 3 ЗЕ, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов/3 ЗЕ; самостоятельной работы обучающегося 0 часов/ЗЕ.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ: 0 (*не предусмотрено*) В форме практической подготовки:

ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И. Менделеева»  
руководитель практической подготовки - Абраменко Ю.В., преподаватель.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(Выписка из рабочего учебного плана) **Очная форма обучения**

Форма контроля, семестр	Учебная нагрузка обучающихся, ч							
	Максимальная	СР	Консультации	Промежуточная аттестация	Обязательная			
					Всего	в том числе		
						ЛК	ПЗ	ЛБ В форме практической подготовки
Зачет, I	48						48	48
Зачет, II	60						60	60
итог	108						108	108

### 2.2 Разделы дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов (3 зачетных единиц).

Таблица 2.2 - Разделы дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Форма обучения / семестр		Вид учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся				
				трудоемкость				в з.е.
				в часах				
				ЛК	ЛБ	ПЗ	СР	
1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	очная	1			6		0,16
		очная	2			8		0,22
2	Методические основы обучения различным видам физкультурноспортивной деятельности	очная	1			6		0,16
		очная	2			16		0,44
3	Легкая атлетика	очная	1			10		0,27
		очная	2			14		0,38
4	Гимнастика	очная	1			16		0,44
5	Спортивные игры	очная	1			10		0,27
		очная	2			18		0,5
6	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	очная	2			4		0,11
Итого		очная	108			108		3

### 2.3 Тематический план и содержание занятий и самостоятельной работы по учебной дисциплине ООД. 06 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	№ в теме	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Основные показатели результатов обучения	Задание для студентов
			очная	заочная		
1	2	3	4	5	6	
<b>1 семестр</b>						
<b>Теоретические занятия</b>						
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>						
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние Физической культуры и спорта	ПЗ-1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.35
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	ПЗ-1.2	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.56
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПЗ-1.3	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.79
<b>Методико-практические занятия Профессионально ориентированное содержание Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>						
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений	ПЗ-2.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр. 914

для различных форм организации занятий физической культурой	ПЗ-2.2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.14-16
<b>Тема 2.2</b>	ПЗ-	Освоение методики составления планов-конспектов и	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04.	ИО 1.
Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2.3	выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	стр.17-19
<b>Основное содержание Учебно-тренировочные занятия</b>						
<b>Тема 3</b> Легкая атлетика.	Практические занятия					
	ПЗ-3.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.20-23
	ПЗ-3.2	Совершенствование техники спринтерского бега	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр. 24-25
	ПЗ-3.3	Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.25-26
	ПЗ-3.4	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.26-28
	ПЗ-3.5	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.29-31
<b>Тема 4</b>	Практические занятия					

Гимнастика

ПЗ-4.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.31-32
ПЗ-4.2	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.32-33
ПЗ-4.3	Освоение акробатических элементов	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.33-35
ПЗ-4.4	Совершенствование акробатических элементов	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.35-37
ПЗ-4.5	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.37-39
ПЗ-4.6	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.39-41
ПЗ-4.7	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.41-44
ПЗ-4.8	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.44-48
Тема 5 Спортивные игры	Практические занятия				
	ПЗ-5.1	Техника безопасности. Стойки, перемещения в волейболе.	2	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.50-52

	ПЗ-5.2	Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.52-53</i>
	ПЗ-5.3	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.53-54</i>
	ПЗ-5.4	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.54-56</i>
	ПЗ-5.5	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.56-59</i>
<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>48</b>			
<b>2 семестр</b>						

### *Теоретические занятия*

#### *Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека*

<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья	ПЗ-1.1	Формы организации самостоятельных занятий. Оздоровительной физической особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.59-61</i>
--	--------	---	---	--	--	------------------------

<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудоустройства	ПЗ- 1.2	Зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.61- 63
<b>Тема 1.6</b> Профессиональноприкладная физическая подготовка	ПЗ- 1.3	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально- прикладной физической подготовки	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.63-67
	ПЗ- 1.4	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.67-69
<b>Методико-практические занятия Профессионально ориентированное содержание Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>						
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической	ПЗ- 2.1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.69-70
работоспособности						

<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	ПЗ-2.2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.70-73
	ПЗ-2.3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессиональноприкладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.73-75
<b>Тема 2.5</b> Профессиональноприкладная физическая подготовка	ПЗ-2.4	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.76-78
	ПЗ-2.5	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.78-80
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>						
<b>Тема 6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия					
	ПЗ-6.1	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.80-81
	Практические занятия					
<b>Тема 4</b> Спортивные игры	ПЗ-4.1	Техника безопасности игры способы передвижения в баскетболе	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.81-83

ПЗ-4.2	Обводка соперника. Броски мяча в корзину. Броски мяча по кольцу с места и в движении	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ИО 1. стр.83-85
--------	--	---	--	---	--------------------

ПЗ-4.3	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.85-86
ПЗ-4.4	Финты и сочетание приемов.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.86-89
ПЗ-4.5	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.89-91
ПЗ-4.6	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.91-92
ПЗ-4.7	Групповые действия игроков. Командные действия игроков.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.92-93
ПЗ-4.8	Двухсторонняя игра. Учебная игра	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.93-96
ПЗ-4.9	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.96-98
Тема 2 Легкая атлетика.	Практические занятия				
	ПЗ-2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		ОК 01. ОК 03. ОК 04. 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	ОК ИО 1. стр.98-99



ПЗ-2.2	Совершенствование техники спринтерского бега			<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.100-101</i>
ПЗ-2.3	Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.102-104</i>
ПЗ-2.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. Стр104-108</i>
ПЗ-2.5	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. Стр108-111</i>
ПЗ-2.6	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.111-112</i>
ПЗ-2.7	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		<i>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.</i>	<i>ИО 1. стр.112-115</i>
Зачет		2			
Итого за 2 семестр		60			
Итого по УД		108			



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Информация о наличии специализированных кабинетов, лабораторий, технических средств обучения и т.д. представлена в виде таблицы 3.1.

Таблица 3.1 - Обеспечение образовательного процесса

Наименование дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения лабораторных/практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
	Учебный кабинет __ Спортивный зал __, на количество рабочих мест 35 Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал: велотренажер, дорожка беговая магнитная, комплекс силовой, тренажер «бицепс», тренажер «ножной», компьютер, магнитола SilverGrown, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, телевизор цветной "Panasonic", видеоплеер, экран малый, видеокассеты турник навесной комбинированный, «козел» - спортивный снаряд, «конь» - спортивный снаряд, скамейка спортивная, скамейка гимнастическая, мячи баскетбольные, канат, наборы гирь, палка прыжковая, палатка большая, палатка маленькая, спальный мешок, ракетка бадминтонная, ракетка теннисная, сетка волейбольная поперечная, сетка волейбольная продольная, свисток, секундомер, гантели, обруч, мяч футбольный, насос, эспандеры, маты гимнастические, мячи волейбольные, щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, скакалки, шведская стенка, полоса препятствий, яма прыжковая, футбольное поле, волейбольное поле	Новосибирск, Садовая, 26 ГБПОУ НСО Новосибирский химикотехнологический колледж им. Д.И. Менделеева

#### 3.2 Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий (по *примерной программе*), Интернет-ресурсов, дополнительной литературы (таблица 3.2).

Таблица 3.2 - Обеспечение образовательного процесса по дисциплине БД.06 Физическая культура. учебной и учебно-методической литературой

№ п/п *	Наименование дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Количество экземпляров в литературе на одного обучающегося/ %
1	2	3	4	5

	<b>Основная литература:</b>			
	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для  общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.  И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.		1	4%
	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a>			100%
	Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 509-079227-1. - Текст : электронный // Просвещение [сайт]. — Режим доступа : свободный. -URL:			100%

<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/698521b4c05e79ec10c1232bf57768c25a999267.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/698521b4c05e79ec10c1232bf57768c25a999267.pdf</a>			
<b>Дополнительная литература:</b>			
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/476683">https://urait.ru/bcode/476683</a>	1	100%	
Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/487323">https://urait.ru/bcode/487323</a>	1	100%	

		<b>Учебно-методическая литература: Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы:</b>		
		Трубенкова, Ирина Александровна. Физическая культура : методические указания по организации самостоятельной деятельности обучающихся / И. А. Трубенкова ; рец.: М. И. Чирков ; ГБПОУ НСО Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева. - Новосибирск : ГБПОУ НСО Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева, 2018. - 26	2	100% Локальный диск W
		Абраменко, Юлия Владимировна. Методические указания для выполнению работ для обучающихся по дисциплине физическая культура для заочного отделения : для специальностей: / Ю. В. Абраменко, И. А. Трубенкова ; ГБПОУ НСО Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева. - Новосибирск : Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева, 2020. - 17 с. : табл. Библиогр.: с. 17.	2	100% Локальный диск W
		Абраменко, Юлия Владимировна. Методические указания для самостоятельных работ по дисциплине физическая культура для заочного отделения : для специальностей: / Ю. В. Абраменко, И. А. Трубенкова ; ГБПОУ НСО Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева. - Новосибирск : Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И. Менделеева, 2021. - 18 с. : табл. -	2	100% Локальный диск W
		Библиогр.: с. 18.		
		Абраменко, Ю. В. Методические указания для организации занятий физической культуры для обучающихся с особыми образовательными потребностями / Ю. В. Абраменко, И. А. Трубенкова ; ГБПОУ НСО Новосибирский химикотехнологический колледж им. Д. И. Менделеева. Новосибирск : ГБПОУ НСО "Новосибирский химико-технологический колледж им. Д. И.	2	100% Локальный диск W

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих (*профессиональных*) компетенций.

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Действия	Умения, знания	Свидетельства о достижении умений, знаний	Критерии оценки
<b>Основная группа</b>			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового	Уровень физической способности студентов	Контрольные нормативы Приложение № 1 Приложение № 4
<b>Подготовительная группа (или без сдачи нормативов)</b>			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы	Уровень физической способности студентов	Контрольные нормативы Приложение № 2 Или техника выполнения упражнения, без сдачи нормативов: • образцовый показ, • демонстрация • рассказ методики выполнения упражнения. • рассказ техники выполнения упражнения.

<b>Специальная группа</b>			
Использовать	В результате	Реферат или проект	Индивидуальный
<p>физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>по выбранной теме.</p>	<p>вательный ут по физическо ре на весь перио ия с учетом: ностики. типологические особенности.</p> <p>1 документы</p> <p>Диа состоянии</p> <p>У здоровья.</p> <p>информация</p> <p><input type="checkbox"/> медицинском 0</p> <p>кабинете.</p> <p><input type="checkbox"/> в</p> <p><input type="checkbox"/> принимается</p> <p>решения о форме работы с обучающимся.</p> <p>2 .Темпов освоения учебной дисциплины, длительность, форму организации обучения и т.д. с учетом диагностики, учетом предпочитаемых видов деятельности.</p> <p>Приложение №3</p>

**5. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

№	Учебный год	Содержание изменений	Преподавательразработчик	Решение цикловой комиссии (№ протокола, дата)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  
*подпись* *ФИО*

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_  
*подпись* *ФИО*



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

(Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М., Издательский центр «Академия», 2015.)

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

		перекладине(юноши); Подтягивание на низкой (девушки)	17	15	13	11	25	22	18-15
--	--	--	----	----	----	----	----	----	-------

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

(Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М., Издательский центр «Академия», 2015.)

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1. бег 3000 м. (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
2. бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
3. приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).	13	11	8
7. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3х 10 м (с)	7.3	8.0	8.3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной учебной группы

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1. бег 2000 м. (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
2. бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
3. приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3х 10 м (с)	8.4	9.3	9.7

8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (колво раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

### Приложение 3

#### Требования к результатам обучения студентов специальной группы.

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

Оценка уровня физической подготовленности  
Таблица оценочных нормативов по лёгкой атлетике

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»..

№ п/п	Вида испытаний	1-2 курс						3-4 курс					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,3	5,0	5,2	4,8	5,4	6,1	4,2	4,8	5,1	4,7	5,3	6,0
2	Бег 60 м (сек)	8,2	9,0	9,5	9,2	8,0	7,5	8,0	8,8	9,3	9,0	9,8	10,3
3	Бег 100 м (сек)	13,8	14,4	15,5	16,0	17,0	18,0	13,5	14,5	15,0	15,0	16,0	17,0
4	Бег 300 м (мин,сек)	0,48	0,53	0,55	0,55	1,00	1,03	0,46	0,50	0,53	0,52	0,58	1,00
5	Бег 500 м ( мин,сек)	1,30	1,40	1,50	1,55	2,00	2,05	1,25	1,35	1,45	1,50	1,55	2,00
6	Бег 1000 м (мин,сек)	3,50	4,05	4,20	4,30	4,45	5,00	3,40	3,55	4,05	4,20	1,35	4,50
7	Шестиминутный бег (м)	1500	1400	1300	1400	1300	1200	1600	1500	1400	1300	1200	1100
8	Бег 1500 м (мин, сек)	6,00	6,25	6,50	7,00	7,15	7,40	5,50	6,00	6,25	6,45	7,00	7,30
9	Бег 2000 м (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,1	11,4	12,4	7,50	8,00	9,00	10,00		12,20
												11,30	
10	Бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	Б-У	Б-У	Б-У	12,00	13,00	14,30	14,0	15,30	17,00
11	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,3	8,0	8,3	8,7	9,3	10,00	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
12	Челночный бег 6х10 м (сек)	15,8	16,5	17,5	17,5	18,5	19,5	15,3	16,0	17,0	17,3	18,0	19,0
13	Челночный бег 10х10 м (сек)	27,0	28,5	30,8	30,5	32,0	33,5	26,0	27,2	29,5	30,0	31,5	33,0
14	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	74	69	65	76	70	66	80	75	70	80	75	70
15	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз <sup>3</sup> )	136	126	106	146	136	108	140	137	128	145	140	130
16	Прыжки в длину с места (см)	220	205	175	200	175	160	235	215	195	205	180	170
17	Прыжки через скакалку за 2 мин (ошибка)	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3
18	Тройной прыжок с места (м, см)	6,80	6,30	5,80	5,30	4,80	4,30	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50
19	Пятерной прыжок с места (м, см)	10,00	10,5	9,50	9,20	8,70	8,20	11,5	11,0,	10,0	9,50	9,00	8,50
20	Подтягивания на перекладине (раз)	15	13	11	20	15	10	15	13	11	25	20	15
21	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	45	40	28	25	23	17	51	46	30	25	23	17
22	Отжимания от пола (раз)	35	32	25	15	10	8	40	37	28	15	12	10
23	Отжимания на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-	16	13	9	-	-	-
24	Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	29	17	5	-	-	-	40	28	16	-	-	-
25	Подъем туловища за 30 сек (раз)	26	21	19	24	20	16	28	22	20	25	21	17
26	Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32	45	42	39	40	36	34
27	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11	17	11	8	20	13	11
28	Поднимание прямых ног до угла 90 град, (раз)	25	21	15	15	12	8	27	23	17	17	15	10
29	Метание набивного мяча (см.)	700	650	600	450	400	350	80	750	650	650	600	500

Таблица оценочных нормативов (баскетбол)

Контрольные нормативы	Юноши 1-4 курс			Д ■ушк11 1-4 курс		
	5	4	3	5	4	3

Бросок со средней дистанции	10-8	10-6	10-4	10-7	10-5	10-3
Штрафной бросок	10-7	10-6	10-5	10-6	10-5	10-4
Броски с точек	10-8	10-6	10-4	10-7	10-5	10-3
2 шага бросок	10-7	10-6	10-5	10-6	10-5	10-4
Ведение правой левой бросок	10-8	10-6	10-4	10-7	10-5	10-3

Таблица оценочных нормативов (волейбол)

Контрольные нормативы	1-4 курс			1-4 курс		
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	30	28	26	30	28	26
Верхняя передача мяча в парах	35	30	25	35	30	25
Нижняя передача мяча над собой	30	25	20	30	25	20
Нижняя передача мяча в парах	30	25	20	25	20	15
Прямая нижняя передача мяча	10-9	10-8	10-7	10-8	10-7	10-6
Прямая верхняя передача мяча	10-8	10-7	10-6	10-8	10-7	10-6

Таблица оценочных нормативов (Физическая культура в профессиональной деятельности)

Контрольные нормативы	1-4курс юноши/девушки		
	5	4	3
Сед	2/1.5 минуты	1.5/1 минута	1минута/30 секунд
Сед углом	2/1.5 минуты	1.5/1 минута	1минута/30 секунд
Планка	2/1.5 минуты	1.5/1 минута	1минута/30 секунд
Удержания туловища	2/1.5 минуты	1.5/1 минута	1минута/30 секунд
Лодочка	2/1.5 минуты	1.5/1 минута	1минута/30 секунд

Таблица оценочных нормативов (гандбол)

Контрольные нормативы	1-4 курс			1-4 курс		
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча, обводка стоек (сек.)	4,3	4,6	5,0	4,6	5,0	5,5
Броски на точность	10-9	10-8	10-6	10-8	10-6	10-5
Передачи в пара (кол-во раз за минуту)	10-9	8-7	6-5	10-9	8-7	6-5