

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Иркутский технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

Иркутск, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательной подготовки основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.04 Юриспруденция** и Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик:

Р.Н. Цымпилов, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ИО «Иркутский технологический колледж»

Рассмотрено на заседании МК
протокол № 10
«24» июня 2026 г.
Председатель МК

О.И. Мельник



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий отделением
ГАПОУ ИО ИТК

С.М. Прохоренко
июня 2026 г.
М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Практическая подготовка организуется в форме проведения теоретических и практических занятий, связанных с профессиональной деятельностью (72ч).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи	базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального,	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
В том числе в форме практической подготовки	72
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Зоны риска физического здоровья в 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 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 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		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			70	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание			16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия			
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия			
	3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособност и	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия			
	4	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия			
	5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		деятельности		
	6	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия			
	7	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	8	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
Основное содержание			50	
Учебно-тренировочные занятия			50	
Гимнастика			12	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.7.	Содержание учебного материала		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
Спортивная гимнастика	Практические занятия			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	10	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	2	
	11	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	12	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	
		Девушки	Юноши	
	1.	2. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	3.	4. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	5.	6. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	13	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	14	Совершенствование акробатических элементов	2	
	15	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
		выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	16	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	17	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	
	18	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
Атлетические единоборства				
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	19	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
Спортивные игры				
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	20	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	21	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	22	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
	23	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	24	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	25	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	26	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.13. Волейбол	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	27	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	28	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	29	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Легкая атлетика				
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	30	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	31	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций
		(юноши))		
	32	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	33	Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега	2	
	34	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	35	Дифференцированный зачет	2	
Объем образовательной программы учебной дисциплины			72	
В том числе в форме практической подготовки			72	
теоретическое обучение			2	
практические занятия			70	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины обеспечивается наличием учебного кабинета физической культуры

Оборудование учебного кабинета

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

Примерной программой разрешено образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре выбирать из предложенных разделов и тем те, которые соответствуют материально-техническим условиям. В «ИТК» есть зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
 - секундомеры, мячи для тенниса;
 - эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, программное обеспечение: MicrosoftOffice, MyTest.
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

3. Сайт Персональный помощник, физическое воспитание электронный учебник для студентов. <https://pedsovet.org/beta>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая /профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника само-контроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– фронтальный опрос – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний , осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Формулирование и объяснение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Основы здорового образа жизни	Воспроизведение сути и содержания основ здорового образа жизни	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Формулирование и объяснение условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Средства профилактики перенапряжения	Воспроизведение и объяснение средств профилактики перенапряжения	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Перечень умений , осваиваемых в рамках дисциплины		

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	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	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и

		3×10 м (сек.)	17	е 7,2	7,9– 7,5	ниж е 8,1	е 8,4	9,3– 8,7	ниж е 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выш е 240	195– 210 205– 220	180 и ниж е 190	210 и выш е 210	170– 190 170– 190	160 и ниж е 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выш е 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	110 0 и ниж е 110 0	1300 и выш е 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниж е 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выш е 15	9–12 9–12	5 и ниж е 5	20 и выш е 20	12– 14 12– 14	7 и ниж е 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выш е 12	8–9 9–10	4 и ниж е 4	18 и выш е 18	13– 15 13– 15	6 и ниж е 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
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 МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5