

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им.  
Г.Б.Казиахмедова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей универсального профиля:**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
*по квалификации разработчик веб и мультимедийных приложений*

Дербент 2025г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования от 17.05.12 № 413 с изменениями и дополнениями от: 29.12.14; 31.12.15; 29.06.17.

Организация-разработчик: ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова  
Разработчики:  
Курбанов Альберт Гаджиевич председатель ПЦК ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова

Программа рассмотрена на заседании методического объединения преподавателей

Рекомендована методическим советом ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова к использованию в качестве рабочей программы предмета для специальностей универсального профиля от 21.02.2025

Утверждена приказом директора ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова № \_54\_ от 24.02.25

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Место учебного предмета в учебном плане</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Результаты освоения учебного предмета</b>	<b>4</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Примерные темы индивидуальных проектов</b>	<b>8</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>9</b>
<b>4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>11</b>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся</i>	<b>12</b>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы</i>	<b>13</b>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы</i>	<b>14</b>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы</i>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Программа учебного предмета «Физическая культура» при освоении специальностей СПО универсального профиля профессионального образования изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования, как обязательный учебный предмет, учитывающий специфику осваиваемых профессий.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (по квалификации разработчик веб и мультимедийных приложений) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016г. N 1547)

## 1.2. Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения предмета 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.

В результате освоения предмета обучающимися, должны быть

**сформированы общие компетенции:**

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<p><b>Личностные:</b></p> <p>Л1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>Л5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08</p>

<p>признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p> <p>ЛР10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>ЛР11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>МП1. 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.</p> <p>МП2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p>МП3. 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.</p> <p>МП. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08</p>
<p><b>Предметные:</b></p> <p>П1. 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).</p> <p>П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08</p>

**Количество часов на освоение общеобразовательной программы предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов.

Промежуточная аттестация для специальности универсального профиля проводится в форме дифференцированного зачета.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы представлено учебно-тренировочным разделом, каждая тема включает практико-ориентированный материал, реализуемый в форме практических занятий.

### 2.1. Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4'100м, 4'400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра.

2. **Гимнастика.** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. **Лыжная подготовка.** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

4. **Спортивные игры.** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### 4.1. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

#### **4.2. Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 впереди последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **5. Атлетическая гимнастика**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

## **2.2. Примерные темы индивидуальных проектов**

1. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека.
2. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр.
3. Исследование развития физических качеств, в процессе самостоятельной работы по физической культуре.
4. Изучение роли спорта в формировании лидерских качеств у подростков.
5. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.
6. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.
7. Выявление факторов, способствующих успешной сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности.
9. Изучение взаимосвязи, индивидуальных особенностей обучающихся и вида физической активности.
10. Анализ рисков при занятии современными экстремальными видами спорта.



### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Поурочно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся		
		Объем ОП	Практические занятия	Личностные результаты (ЛР)
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
	<b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>ЛР1</b>
1-2	1.1 Техника высокого и низкого старта. Бег 100м. Развитие быстроты.	2	2	<b>ЛР3</b>
3-4	1.2. Обучение технике эстафетного бега. Бег 4x100м	2	2	<b>ЛР5</b>
5-6	1.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4x400м	2	2	<b>ЛР6</b>
7-8	1.4. Челночный бег 3x10м. Развитие быстроты.	2	2	<b>ЛР7</b>
9-10	1.5. Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	<b>ЛР10</b>
11-12	1.6. Развитие выносливости. Бег 5000м (юн), без учета времени	2	2	<b>ЛР11</b>
13-14	1.7. Обучение технике метания гранаты.	2	2	<b>ЛР12</b>
	<b>2. Гимнастика.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>ЛР1</b>
15-16	2.1. Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатика. Правила страховки.	2	2	<b>ЛР3</b>
17-18	2.2. Комбинации акробатических элементов. Упражнения у гимнастической стенки	2	2	<b>ЛР5</b>
19-20	2.3. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	2	<b>ЛР6</b>
21-22	2.4. Упражнения с гантелями, со скакалкой, эспандером.	2	2	<b>ЛР7</b>
23-24	2.5. Упражнения с гимнастическими палками. Контрольный урок по гимнастике.	2	2	<b>ЛР10</b>
	<b>3. Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>ЛР1</b>
25-26	3.1. Совершенствование техники ходов. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.	2	2	<b>ЛР3</b>
27-28	3.2. Совершенствование техники ходов. Передвижение на лыжах свободным стилем.	2	2	<b>ЛР5</b>
29-30	3.3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений, и поворотов на лыжах.	2	2	<b>ЛР6</b>
31-32	3.4. Совершенствование техники ходов по пересечённой местности	2	2	<b>ЛР7</b>
33-34	3.5. Развитие скоростной выносливости. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. 1500 м (дев), 2000 м (юн).	2	2	<b>ЛР10</b>
	<b>4. Спортивные игры.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>ЛР1</b>
	<b>4.1. Баскетбол</b>			<b>ЛР3</b>
35-36	4.1.1. Ведение мяча на месте и в движении.	2	2	<b>ЛР5</b>
37-38	4.1.2. Броски и ловля мяча. Развитие силы.	2	2	<b>ЛР6</b>
39-40	4.1.3 Бросок в кольцо. Развитие ловкости.	2	2	<b>ЛР7</b>

41-42	4.1.4. Передача мяча в движении, в прыжке	2	2	ЛР10 ЛР11 ЛР12
43-44	4.1.5. Прием техники защиты - перехват мяча, накрывание.	2	2	
45-46	4.1.6. Штрафной бросок. 3-х секундная зона.	2	2	
47-48	4.1.7. Тактика игры в защите. Персональная защита.	2	2	
49-50	4.1.8. Тактика игры в нападении. Правила игры.	2	2	
51-52	4.1.9. Двусторонняя учебная игра. Правила игры.	2	2	
53--54	4.1.10. Двусторонняя учебная игра Правила игры.	2	2	
	<b>4.2 Волейбол.</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
55-56	4.2.1. Техника безопасности игры. Перемещения.	2	2	
57-58	4.2.2. Обучение передаче мяча.	2	2	
59-60	4.2.3. Обучение нижней подаче. Приёму мяча после подачи.	2	2	
61-62	4.2.4. Обучение верхней прямой подаче.	2	2	
63-64	4.2.5. Обучение прямому нападающему удару	2	2	
65-66	4.2.6. Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
67-68	4.2.7. Взаимодействие игроков в нападении.	2	2	
69-70	4.2.8. Взаимодействие игроков в защите.	2	2	
71-72	4.2.9. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2	
	<b>5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
73-74	5.1. Техника безопасности занятий по атлетической гимнастике. Круговая тренировка.	2	2	
75-76	5.2. Упражнения с гантелями. Развитие силы.	2	2	
77-78	5.3. Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса.	2	2	
79-80	5.4. Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения. Дифференцированный зачет	2	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	

#### 4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

##### *Основной*

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2015. – 304 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2016. – 256 с.
4. Решетников, Н. В. Кислицин Ю. Л. Палтиевич, Р. Л. Погадаев, Г. И. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 17-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2017. – 176 с.

##### *Дополнительный*

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.
3. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 176 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2016. – 256 с.
5. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / Г. И. Погадаев. – Москва : Дрофа, 2015. – 272 с.
6. Физическая культура [Текст] : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва : ИЦ «Академия», 2014. – 176 с.

##### *Интернет-ресурсы:*

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
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		5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3×10м, сек	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	7,3	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	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
Выносливость	6-минутный бег, мин	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
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/уч. вр.
2. Бег на лыжах 5км (мин, с)	25,50	27,20	б/уч. вр.
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

*Примечание.* Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основной медицинской группы**

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

*Примечание.* Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Требования к результатам обучения студентов  
специальной медицинской группы**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек -руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие 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;
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643065

Владелец Аскендерова Джамиля Букаровна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026