

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
«социально-гуманитарного цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация: Техник

Форма обучения  
очная на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «25» июня 2024 года №442.

**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

*Разработчик:*

преподаватель отделения №1 «Общеобразовательной подготовки»  
Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

Николай Викторович Рыбаков

#### **ОДОБРЕНО**

Предметно комиссией «Физической культуры»  
Председатель Н.В. Рыбаков  
Протокол № 5.1 от «11» февраля 2026г.

Методической комиссией МпК  
Протокол № 4 от «18» февраля 2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....               | 4  |
| 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....          | 4  |
| 1.2 Перечень планируемых результатов освоения дисциплины:.....                  | 4  |
| 1.3 Обоснование часов учебной дисциплины в рамках вариативной части .....       | 5  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                               | 6  |
| 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины .....                                      | 6  |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....                     | 7  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                   | 17 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение .....                                   | 17 |
| 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы ..... | 17 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                | 19 |
| 4.1 Текущий контроль .....                                                      | 19 |
| 4.2 Промежуточная аттестация .....                                              | 20 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....                                                              | 22 |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Цель учебной дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2 Перечень планируемых результатов освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими компетенциями:

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

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленной в разделе 4 ППСЗ.

### Требования к результатам освоения дисциплины

| Индекс ОК                                                                                                                                                                                    | Результаты освоения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Знает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Уд 1 применять разнообразные средства физической культуры, современные технологии укрепления здоровья, самоконтроля и технические навыки для организации здорового образа жизни, поддержания высокой работоспособности, профилактики заболеваний и переутомления, а также для активного участия в спортивной и соревновательной деятельности, включая выполнение нормативов ГТО;<br>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Зд 1 способы укрепления здоровья с помощью физической культуры, контроля своего физического развития;<br>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;<br>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения; |

|  |                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 1.3 Обоснование часов учебной дисциплины в рамках вариативной части

| Дополнительные профессиональные компетенции                             | Дополнительные знания, умения, навыки | Номер и наименование темы                 | Объем часов | Обоснование включения в рабочую программу                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -                                                                       | -                                     | Тема 2.1 ГТО. Общая физическая подготовка | 16          | Вариативная часть отводится на укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма |
|                                                                         |                                       | Тема 2.2 Лёгкая атлетика                  | 20          |                                                                                                                          |
|                                                                         |                                       | Тема 2.3.5 Мини футбол                    | 18          |                                                                                                                          |
| Всего академических часов учебной дисциплины в рамках вариативной части |                                       |                                           | 54          |                                                                                                                          |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                                   | Объем в часах    | в т.ч. в форме практической подготовки |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| теоретические занятия (лекции, уроки)                                      | Не предусмотрено | Не предусмотрено                       |
| практические занятия                                                       | 126              | Не предусмотрено                       |
| лабораторные занятия                                                       | Не предусмотрено | Не предусмотрено                       |
| самостоятельная работа                                                     | Не предусмотрено | Не предусмотрено                       |
| промежуточная аттестация                                                   | Не предусмотрено | Не предусмотрено                       |
| Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах |                  |                                        |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины                                                 | Содержание учебного материала, практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад.ч. | Код ОК | Коды осваиваемых элементов компетенций               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|
| 1                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                     | 4      | 5                                                    |
| <b>РАЗДЕЛ 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>0/0</b>                                                            |        |                                                      |
| <b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0/0                                                                   |        |                                                      |
|                                                                                                | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного | 0/0                                                                   | ОК 08  | Зд 1<br>Зо 08.03<br>Зо 08.04<br>Уо 08.02<br>Уо 08.03 |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |       |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------------------------------|
|                                                                                      | успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания |              |       |                              |
| <b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>110/0</b> |       |                              |
| <b>Тема 2.1 ГТО. Общая физическая подготовка</b>                                     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16/0         |       |                              |
|                                                                                      | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»                                                                                                                                                                                             | 0/0          | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                                                                                      | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/0         |       |                              |
|                                                                                      | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10/0         | ОК 08 | Уд 1                         |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------|
|                          | беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       | Уо 08.01                     |
|                          | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6/0  |       |                              |
|                          | 1. Прыжки через скакалку.<br>2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.<br>3. Сгибание и разгибание рук.<br>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>5. Упражнение на гибкость.<br>6. Прыжок в длину с места.<br>7. Рывок гири 16 кг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |                              |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20/0 |       |                              |
|                          | Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0/0  | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                          | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14/0 |       |                              |
|                          | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>– воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>– воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 14/0 | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                          | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6/0  |       |                              |
|                          | 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6/0  | ОК 08 | Уд 1                         |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------|
|                                 | 2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)<br>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)<br>4. Прыжки в длину.<br>5. Челночный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |       | Уо 08.01                     |
| <b>Тема 2.3 Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 74/0 |       |                              |
| <b>Тема 2.3.1 Баскетбол</b>     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20/0 |       |                              |
|                                 | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                           | 0/0  | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                                 | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16/0 |       |                              |
|                                 | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;<br>– воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Судейство. | 16/0 | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                                 | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4/0  |       |                              |
|                                 | 1. Техника выполнения бросков из-под кольца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4/0  | ОК 08 | Уд 1                         |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------|
|                            | 2. Техника выполнений штрафных бросков.<br>3. Техника выполнения трехочковых бросков.<br>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       | Уо 08.01                     |
| <b>Тема 2.3.2 Волейбол</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20/0 |       |                              |
|                            | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                      | 0/0  | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                            | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16/0 |       |                              |
|                            | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры на счет. Судейство. | 16/0 | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                            | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4/0  |       |                              |
|                            | 1. Техника выполнения передач.<br>2. Техника выполнения подач.<br>3. Техника выполнения нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------|
| <b>Тема 2.3.3 Бадминтон</b>         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8/0  |       |                              |
|                                     | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                              | 0/0  | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|                                     | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6/0  |       |                              |
|                                     | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 6/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                                     | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/0  |       |                              |
|                                     | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Техника выполнения атакующего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
| <b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10/0 |       |                              |
|                                     | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0/0  | ОК 08 | Зд 1                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------|
|  | хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       | Зо 08.01<br>Зо 08.02         |
|  | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8/0  |       |                              |
|  | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 8/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|  | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/0  |       |                              |
|  | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Набивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/0  | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|  | <b>Тема 2.3.5 Мини футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18/0 |       |                              |
|  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0/0  | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |                              |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |       |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------------------------------|
|                                                                                              | на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |       |                              |
|                                                                                              | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14/0        |       |                              |
|                                                                                              | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>– воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;<br>– воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;<br>– воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;<br>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.<br>5. Судейство. | 14/0        | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                                                                                              | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4/0         |       |                              |
|                                                                                              | Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4/0         | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01             |
|                                                                                              | <b>РАЗДЕЛ 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14/0</b> |       |                              |
| <b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6/0         |       |                              |
|                                                                                              | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                       | 0/0         | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.03<br>Зо 08.04 |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |       |                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|------------------------------|
|                                                 | Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |                              |
|                                                 | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6/0 |       |                              |
|                                                 | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6/0 | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.02<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 3.2 Атлетическая гимнастика (юноши)</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8/0 |       |                              |
|                                                 | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.<br>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных | 0/0 | ОК 08 | Зд 1<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |       |                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------------------|
|               | упражнений и их сочетаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |       |                  |
|               | <b>в том числе практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6/0          |       |                  |
|               | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>– воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>– воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>– воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p> | 6/0          | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01 |
|               | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2/0          |       |                  |
|               | Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2/0          | ОК 08 | Уд 1<br>Уо 08.01 |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>126/0</b> |       |                  |



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

*Спортивный зал*, оснащенный в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

*Помещение для воспитательной работы*, оснащенное в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

*Компьютерный класс*, оснащенный в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 09.04.2026). — Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 09.04.2026).

3. Киреева, Е. А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2026. — 104 с. — ISBN 978-5-466-12277-0. — URL: <https://book.ru/book/962802> (дата обращения: 09.04.2026). — Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Киреева Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/135>. — Текст: электронный.

2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2083374> (дата обращения: 09.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1934005> (дата обращения: 09.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 09.04.2026).

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 09.04.2026).

##### **Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-

3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>. - свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>. свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 4.1 Текущий контроль

| № | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                      | Контролируемые результаты | Наименование оценочного средства | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности         | ОК 08                     | Тест                             | «Отлично»- процент правильных ответов 90-100%;<br>«Хорошо» - процент правильных ответов 80-89%;<br>«Удовлетворительно»- процент правильных ответов 70-79%;<br>«Неудовлетворительно»- процент правильных ответов менее 70% |
| 2 | Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности         | ОК 08                     | Контрольные нормативы (ГТО)      | См. критерии ниже                                                                                                                                                                                                         |
|   | Тема 2.1 Общая физическая подготовка                                                  |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 2.2 Лёгкая атлетика.                                                             |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 2.3 Спортивные игры                                                              |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                      | ОК 08                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 3.2 Атлетическая гимнастика                                                      |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |

### Критерии оценок контрольных нормативов:

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  | ЮНОШИ |      |      | ДЕВУШКИ |      |      |
|------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|                        | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <b>Легкая атлетика</b> |       |      |      |         |      |      |
| 30 м                   | 4,7   | 4,9  | 5,2  | 5,4     | 5,6  | 5,8  |
| 60 м                   | 8,2   | 8,5  | 8,8  | 9,7     | 10,0 | 10,3 |
| 100 м                  | 13,8  | 14,1 | 14,4 | 16,8    | 17,1 | 17,4 |

|                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 200 м                                                                                               | 29,1    | 29,5    | 30,0    | 35,7    | 36,1    | 36,8    |
| 1000м (юноши) /500м (девушки)                                                                       | 3.35,0  | 3.50,0  | 4.05,0  | 1.21,0  | 1.27,0  | 1.31,0  |
| 3000 м (юноши) /2000 м (девушки)                                                                    | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 | 11.45,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| Прыжки с места в длину                                                                              | 230 см  | 220см   | 210 см  | 170 см  | 160 см  | 150 см  |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                    |         |         |         |         |         |         |
| Броски из под кольца                                                                                | 9       | 8       | 7       | 8       | 7       | 6       |
| Штрафной бросок (из 10 попыток)                                                                     | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| <b>Настольный теннис</b>                                                                            |         |         |         |         |         |         |
| Набивание мяча: ладонной поверхностью                                                               | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| тыльной поверхностью                                                                                | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| ребром                                                                                              | 3       | 2       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| Подача:                                                                                             |         |         |         |         |         |         |
| по прямой                                                                                           | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| по диагонали                                                                                        | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| <b>Бадминтон</b>                                                                                    |         |         |         |         |         |         |
| Набивание волана (кол-во раз)                                                                       | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Выполнение подачи по диагонали                                                                      | 7       | 6       | 5       | 7       | 6       | 5       |
| <b>Волейбол</b>                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
| Верхняя передача (над собой)                                                                        | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Верхняя передача (в парах)                                                                          | 20      | 15      | 10      | 20      | 15      | 10      |
| Подача мяча через сетку (5 подач)                                                                   |         |         |         |         |         |         |
| <b>Мини-футбол</b>                                                                                  |         |         |         |         |         |         |
| Жонглирование мяча                                                                                  | 15      | 10      | 5       | -       | -       | -       |
| Удар по воротам (5 попаданий)                                                                       | 5       | 4       | 3       | -       | -       | -       |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                  |         |         |         |         |         |         |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                                                    | 12      | 10      | 8       | 1       | -       | -       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин | 45      | 40      | 35      | 40      | 35      | 30      |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)                                                          | 160     | 150     | 140     | 150     | 140     | 130     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                 | 40      | 35      | 30      | 15      | 12      | 10      |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                      |         |         |         |         |         |         |
| Жим штанги лежа (% от массы тела)                                                                   | 60%     | 50%     | 40%     | -       | -       | -       |

#### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - зачет с оценкой.

| Результаты обучения | Оценочные средства для промежуточной аттестации |          |        |        |        |
|---------------------|-------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|
|                     | № п/п                                           | Норматив | Оценка | 2 курс | 3 курс |
| ОК 08               |                                                 |          |        |        |        |

|  |   |                                                   |   | Юноши  | Девушки | Юноши  | Девушки |
|--|---|---------------------------------------------------|---|--------|---------|--------|---------|
|  | 1 | Бег 100 м (сек)                                   | 5 | 13,8   | 16,8    | 13,5   | 16,5    |
|  |   |                                                   | 4 | 14,1   | 17,1    | 13,8   | 16,8    |
|  |   |                                                   | 3 | 14,4   | 17,4    | 14,1   | 17,1    |
|  | 2 | Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)         | 5 | 45     | 40      | 50     | 45      |
|  |   |                                                   | 4 | 40     | 35      | 45     | 40      |
|  |   |                                                   | 3 | 35     | 30      | 40     | 35      |
|  | 3 | Бег 1000 м (мин) юноши<br>Бег 500м (мин) девушки  | 5 | 3.35,0 | 1.50,0  | 3.30,0 | 1.45,0  |
|  |   |                                                   | 4 | 3.50,0 | 1.55,0  | 3.45,0 | 1.50,0  |
|  |   |                                                   | 3 | 4.05,0 | 2.05,0  | 4.00,0 | 2.00,0  |
|  | 4 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 35     | 13      | 40     | 15      |
|  |   |                                                   | 4 | 30     | 10      | 35     | 12      |
|  |   |                                                   | 3 | 25     | 8       | 30     | 10      |
|  | 5 | Упражнение на гибкость (см)                       | 5 | +11    | +16     | +12    | +17     |
|  |   |                                                   | 4 | +8     | +13     | +9     | +14     |
|  |   |                                                   |   | +6     | +8      | +7     | +9      |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При проведении практических занятий используются следующие педагогические технологии:

| № п/п | Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения                                    | Цель использования образовательной технологии                                                                                                  | Планируемый результат использования образовательной технологии                                                                                                                                                                                                                                 | Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) | создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение материала,</li> <li>– развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>– находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>– мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация игрового пространства.</li> <li>– Учет индивидуальности каждого ребенка.</li> <li>– Организация и проведение игры.</li> <li>– Правила игры.</li> <li>– Количество участников игры.</li> <li>– Диалог в процессе игры.</li> <li>– Темп игры.</li> <li>– Продолжительность игры.</li> <li>– Поощрение участников игры.</li> <li>– Подведение итогов игры.</li> </ul> |
| 2     | Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)                                                                                           | содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить сохранение и приумножение здоровья</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>– закаливание,</li> <li>– воспитание физических качеств</li> </ul>                                                                                                                                                                             |