

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

31.02.01 Лечебное дело
срок обучения 2 года 10 месяцев
очная форма обучения

2026г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минпросвещения России № 526 от 04.07.2022 года

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
№ 1 от 31.08.2026г
Председатель ЦМК

Т.Л. Олейник

Разработчик программы - Козлова Валерия Владимировна - преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Уметь: -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 08. Исп ользовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; применение средств профилактики	- тестирование - сдача спортивных нормативов - проверка в процессе текущего контроля

необходимого уровня физической подготовленности	перенапряжения, при выполнении трудовых функций медицинской сестры/медицинского брата	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	142
в т. ч.:	
теоретические занятия	12
практические занятия	130
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры.		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура, как одна из форм культуры общества.	2	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		8		
Тема 2.1. Техника медленного и продолжительного бега	Практическое занятие №1 Техника медленного и продолжительного бега. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2 Техника прыжков в длину	Практическое занятие №2 Практическое обучение технике прыжков в длину. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 Бег с высокого старта	Практическое занятие №3 Общая разминка. Бег с высокого старта на 100 метров. Контрольный норматив.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4 Комплексы обучающихся по ОФП (общей физической подготовке).	Практическое занятие №4 Комплексы обучающихся по ОФП (общей физической подготовке).	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		13		

Тема 3.1 Элементы игры баскетбола в подвижных играх	Практическое занятие №5 Элементы игры баскетбола в подвижных играх. Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 3.2 Техника стоек и передвижений без мяча	Практическое занятие №6 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника стоек и передвижений без мяча. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 3.3 Техника передач мяча и ловли на месте	Практическое занятие №7 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника передач мяча и ловли на месте. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 3.4 Техника ведения мяча, штрафные броски	Практическое занятие №8 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 3.5 Передачи на месте на различные расстояния	Практическое занятие №9 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом. Передачи на месте на различные расстояния	2	2	OK 04 OK 08

Тема 3.6 Техника броска в движении после передачи в парах	Практическое занятие №10 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Техника броска в движении после передачи в парах. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7 Тренировка в зачетных упражнениях	Практическое занятие №11 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом. Тренировка в зачетных упражнениях.	1	2	ОК 04 ОК 08
Зачет		1		
Раздел 4 Двигательная активность и здоровье	Содержание Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 5 Волейбол		22		
Тема 5.1 Правила игры в волейбол. Элементы техники.	Практическое занятие №12 Правила игры в волейбол. Элементы техники. Правила безопасности. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2 Специально-подготовительные упражнения в волейболе	Практическое занятие №13 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК 04 ОК 08

Тема 5.3 Техника передвижения, приема мяча сверху, снизу, в прыжке	Практическое занятие №14 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку) Техника передвижения, приема мяча сверху, снизу, в прыжке.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.4 Техника слитного выполнения приема и передачи. Техника подач мяча	Практическое занятие №15 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар (передачи в парах через сетку). Техника слитного выполнения приема и передачи. Техника подач мяча	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.5 Техника передачи мяча через сетку в парах	Практическое занятие №16 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.6 Тренировка подачи мяча через сетку	Практическое занятие №17 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Тренировка подачи мяча через сетку.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.7 Техника передачи мяча через сетку на различное расстояние	Практическое занятие №18 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Техника передачи мяча через сетку на различное расстояние	2	2	OK 04 OK 08

Тема 5.8 Техника специально-подготовительных прыжковых упражнений для нападающего удара	Практическое занятие №19 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Техника специально-подготовительных прыжковых упражнений для нападающего удара.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.9 Тренировка контрольных нормативов в подвижной игре	Практическое занятие №20 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Тренировка контрольных нормативов в подвижной игре.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.10 Учебная игра с разбором правил игры и судейства	Практическое занятие №21 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Учебная игра с разбором правил игры и судейства.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 5.11 Совершенствование техники различных передач и приемов.	Практическое занятие №22 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара из 2-ой и 4-ой зоны. Учебная игра с разбором ошибок игры. Судейство. Зачет №4 (прием подачи из 8 попыток). ОФП.	2	2	OK 04 OK 08
Раздел 6 Гимнастика		8		
Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения на матах, у гимнастической стенки	Практическое занятие №23 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа, у гимнастической стенки. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения с	Практическое занятие №24 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. общеразвивающие	2	2	OK 04 OK 08

набивными мячами, скакалками	упражнения с набивными мячами, скакалками Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.			
Тема 6.3. Вольное упражнение. Зачет.	Практическое занятие №25 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет.	2	2	OK 04 OK 08
Тема 6.4. Комплекс акробатики.	Практическое занятие №26 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет по акробатике.	2	2	OK 04 OK 08
Раздел 7. Легкая атлетика		5		
Тема 7.1 Разметка стадиона. Прыжковая подготовка	Практическое занятие №27 Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности. Разметка стадиона. Прыжковая подготовка	2	2	OK 04 OK 08
Тема 7.2 Кроссовая подготовка	Практическое занятие №28 Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности. Кроссовая подготовка	2	2	OK 04 OK 08
Тема 7.3 Техника низкого старта и стартового разгона	Практическое занятие №29 Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности Техника низкого старта и стартового разгона Специально-подготовительные упражнения. Переменный бег, прыжки в длину.	1	2	OK 04 OK 08

Зачет		1		
Раздел 8 Теоретические основы по подготовке и сдаче нормативов ГТО	Содержание Структура и содержание комплекса ГТО. Условия подготовки и выполнения норм комплекса ГТО. Техника выполнения физических упражнений по выполнению норм комплекса ГТО и методические рекомендации по их тренировке	2	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 8. Легкая атлетика		4		
Тема 8.1 Специально-подготовительные беговые упражнения	Практическое занятие №30 Кроссовая подготовка на развитие выносливости, продолжительный бег по пересеченной местности. Бег с низкого старта на результат. Бег с низкого старта (10х10м). Повышение уровня общей физической подготовки.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 8.2 Зачетные нормативы ГТО	Практическое занятие №31 Беговая разминка. Специальные имитационные упражнения в комплексах, обучающихся при общей физической подготовке. Зачетный норматив: юноши 1000 метров, девушки – 200 метров. Зачетный норматив ГТО: юноши, девушки. Прыжковые упражнения	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 9. Баскетбол		5		
Тема 9.1. Совершенствование техники передачи. Штрафные броски.	Практическое занятие №32 Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 9.2. Бросок в движении после передачи в парах.	Практическое занятие №33 Обучение броску в движении после передачи в парах. Совершенствование передач в парах: на месте, в движении, шагом, бегом. Совершенствование передач в тройках на месте, в движении через корзину после двух шагов. Учебная игра. Разбор ошибок. ОФП. Зачетный норматив №1 (бросок после ведения и 2-х прыжковых шагов в движении по кругу, оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо из 6-ти попыток)	2	2	ОК 04 ОК 08

Тема 9.3. Совершенствование техники игры в зачетных упражнениях.	Практическое занятие №34 Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Совершенствование техники игры в зачетных упражнениях. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток).. Применение изученных элементов техники в учебной игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).	1	2	ОК 04 ОК 08
Зачет		1		
Раздел 10 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	Содержание Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 11 Волейбол		8		
Тема 11.1 Действия игроков в зонах игровой площадки.	Практическое занятие №35 Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Специальные и подготовительные упражнения. Разметка волейбольной площадки. Расположение игроков по зонам, переход. Игроки зоны нападения и зоны защиты.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 11.2 Передвижения без мяча и с мячом.	Практическое занятие №36 Основная стойка волейболиста. Обучение передвижениям без мяча и с мячом, верхняя передача мяча, откидка. Овладение верхней передачей, откидкой. Развитие физических качеств.	2	2	ОК 04 ОК 08

Тема 11.3. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар.	Практическое занятие №37 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 11.4 Учебная игра с расстановкой игроков по номерам.	Практическое занятие №38 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передачи мяча, в движении, в малых группах. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с расстановкой игроков по номерам, с разбором ошибок. ОФП. Текущий контрольный норматив (передача и прием слитно о стену).	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 12 Гимнастика		6		
Тема 12.1 Силовая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	Практическое занятие №39 Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ на гибкость и силу. Формирование правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, на тренажерах, на развитие силы. Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 12.2 Акробатические упражнения.	Практическое занятие №40 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие гибкости и равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке и с набивными мячами. Упражнения на матах на развитие силы, гибкости. Обучение элементов акробатики: перекувырки, стойки, мост из положения лежа	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 12.3 Общеразвивающий комплекс. Зачетное упражнение у гимнастической стенки.	Практическое занятие №41 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие силы на гимнастической скамейке, с набивными мячами. Гимнастика: виды упражнений в официальных соревнованиях. Совершенствование акробатических элементов. Зачет по комплексу упражнений у гимнастической стенки.	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 13 Легкая атлетика, ОФП		7		

Тема 13.1 Повторение техники бега по виражу, техника низкого старта	Практическое занятие №42 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. ОРУ и специальные беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции, финишировании. Пробегание отрезков 5х20 м. Продолжительный бег на развитие выносливости по пересеченной местности – 20 минут.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13.2 Кроссовая подготовка	Практическое занятие №43 Кроссовая подготовка на развитие выносливости (продолжительный бег по пересеченной местности). Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги», с шага, через планку. Повышение уровня ОФП с помощью подвижных игр.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13.3 Норматив беговых упражнений.	Практическое занятие №44 Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15 минут. Правила соревнований на дистанции 200 метров. Старт и финиш, ускорения на вираже. Зачет: №1, №2. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Зачет норматива без учета времени. Девушки – 1,5 км, юноши – 2,5 км.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13.3 Комплекс норм ГТО.	Практическое занятие № 45 Комплекс норм ГТО.	1	2	ОК 04 ОК 08
Зачет		1		
Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств	2	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 15 Легкая атлетика		8		

Тема 15.1. Тренировка беговой выносливости.	Практическое занятие №46 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. Кроссовая подготовка. Повторение техники бега по виражу. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 15.2 Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Практическое занятие №47 Кроссовая подготовка. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 15.3 Подготовка и сдача норм ГТО	Практическое занятие №48 Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Правила судейства по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. К.Н: зачеты 3, 4, 5 (прыжки, ОФП). Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Контрольные нормативы по ГТО	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 15.4 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО.	Практическое занятие №49 Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Нормативы ГТО	2	2	ОК 04 ОК 08

Раздел 16 Баскетбол		9		
Тема 16.1. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне.	Практическое занятие №50 Передачи и броски мяча при взаимодействии в парах, в нападении. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне, добивание мяча. Обманные действия, броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Взаимосвязь игроков в парах, тройках. ОФП. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости. ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 16.2. Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре.	Практическое занятие №51 Техника защищающегося игрока. Обманные действия с мячом и без мяча Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в исходное положение. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча при выполнении передачи. Обыгрывание защитника после ведения и передач. В парах, тройках – командные броски. Приседания на одной ноге у стены (7-10 раз). Упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы. Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре. ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 16.3. Совершенствование личной защиты при игре на два кольца.	Практическое занятие №52 Повторение основных правил игры и судейства. Встречная передача мяча. Совершенствование личной защиты при игре на два кольца. Передача мяча в тройках, бегущему впереди Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Ведение с обводкой одного и двух соперников. Броски в корзину	2	2	ОК 04 ОК 08

	из-под щита с места. Броски с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов и прыжком Броски в корзину со встречной передачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Взаимодействие игроков в парах, тройках в игре на одно кольцо с пробиванием «штрафных» бросков. Штрафные броски. Тестирование по ОФП. Зачеты № 3 («штрафные» броски из 10 попыток), № 4 (передачи мяча в парах с броском после ловли, ведения и 2-х шагов, оценивается техника исполнения элементов и попадание мяча в кольцо из 3-х попыток). Учебная игра, судейство игры студентами с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.			
Тема 16.4. Взаимодействие игроков в тройках.	Практические задания №53 Взаимодействие в тройках игроков в нападении. Индивидуальные броски в движении Упражнения, развивающие координационные возможности. Позиционное нападение взаимодействие «треугольник» без смены мест. Передача мяча на различные расстояния. Передача на дальность «крюком». Броски из разных точек площадки с места и в движении. Учебная игра с разбором индивидуальных ошибок. ОРУ.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 16.5. Правила игры и судейства. Двусторонняя игра.	Практическое занятие № 54 Правила игры и судейства, ведение протокола игры. Основные элементы техники и специально-подготовительные упражнения. ОФП. Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки на различные расстояния. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Броски в прыжке с места с различных точек площадки. Двусторонняя игра. Специальные упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса. ОФП.	1	2	ОК 04 ОК 08
Зачет		1		
Раздел 17 Профилактические, реабилитационные	Содержание Закаливание. Методические правила предупреждения травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок,	2	1	ОК 04 ОК 08

и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	напряженной умственной и производственной деятельности			
Раздел 18 Волейбол		12		
Тема 18.1 Совершенствование техники изученных элементов в волейболе.	Практическое занятие №55 Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры в волейбол и судейства соревнований. Подготовительные и имитационные упражнения. Совершенствование техники передач и приемов мяча: на месте индивидуально и в парах, после перемещения, прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, игра от сетки, отбивание кулаком индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости). Учебная игра.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 18.2 Техника нацеленной подачи. ОФП.	Практическое занятие №56 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование передач сверху двумя руками и приему снизу. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Учебная игра. ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 18.3 Техника нападающего удара со второй линии. ОФП.	Практическое занятие №57 Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Выполнение нападающего удара из 2 –й зоны (со 2-го номера) через связующего (3-й номер). Обучение нападающему	2	2	ОК 04 ОК 08

	удару со второй линии. Взаимодействие трех игроков, переход от защиты в нападение. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра .ОФП.			
Тема 18.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие №58 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Разновидности подачи мяча: на силу, укороченные, на точность. Приемы мяча снизу. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольных нормативов зачеты № 3 (нападающий удар со второй линии), №4 (слитно о стену) и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 18.5. Основные правила игры и судейства.	Практическое занятие №59 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Основные правила игры и судейства. Технические элементы и комбинации. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов, зачет № 5 по технике игры и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 18.6. Составные части нападающего удара.	Практическое занятие №60 Совершенствование техники различных передач и приема. Волейбол: зоны нападения и защиты. Индивидуальная подача. Нападающий удар. Совершенствование индивидуальной техники подачи мяча. Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча. Варианты нападающих ударов через сетку. Зачетные нормативы №1 (передачи в 3-х через сетку с 6 игрока на 3 и на 2 игрока). Зачет № 2 (нападающий удар через сетку в парах из 5 попыток оценивается пас и бросок).	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 19 Гимнастика		9		
Тема 19.1. Виды гимнастических упражнений.	Практическое занятие №61 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. Гимнастические снаряды в спортивной	2	2	ОК 04 ОК 08

Индивидуальные комплексы обучающихся.	гимнастике. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине на матах. Индивидуальные комплексы ОРУ. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.			
Тема 19.2. Общеразвивающие упражнения, развивающие силу.	Практическое занятие №62 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 19.3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скакалкой.	Практическое занятие №64 ОРУ из индивидуальных комплексов, обучающихся на гимнастической скамейке, со скакалкой, обручем. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет по вольному упражнению.	2	2	ОК 04 ОК 08
Тема 19.4. Контрольный норматив по акробатическому упражнению.	Практическое занятие №65 Проверка теоретических знаний. Теоретическое и практическое тестирование. ОРУ из индивидуальных комплексов, обучающихся у гимнастической стенки. Развитие силовой выносливости. К.Н: зачет по акробатическому упражнению. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование	2	2	ОК 04 ОК 08

	вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку.			
Тема 19.5 Физическая культура в профессии фельдшера.	Практическое занятие №66 Выполнение практического задания	1	2	ОК 04 ОК 08
Дифференцированный зачет		1		
Всего		142		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;
гимнастический и тренажерный зал;
раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2013. - 300 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений среднего проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. - Изд. 12-е, стереотип. - М.: Академия, 2012. - 174 с. - (Среднее профессиональное образование).
3. Теория и методика спортивных игр: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 461 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5 8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
3. Безбородов А. А. Практическое занятие № по волейболу: учебное пособие для СПО/ А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
4. Жулин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО/ А. В. Жулин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО/ Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
Знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Тестирование. Выполнение практических заданий
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления	- тестирование - сдача спортивных нормативов - проверка в процессе текущего контроля

необходимого уровня физической подготовленности	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; применение средств профилактики перенапряжения, при выполнении трудовых функций фельдшера	
---	--	--

**Типовые оценочные материалы
для промежуточной аттестации
по СГ.04 Физическая культура**

1. Проверяемые результаты

1.1. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности проводится в форме:

- зачета;
- дифференцированного зачета;

1.2. Состав фонда оценочных средств

ФОС включает:

- задания (нормативы) для зачета/дифференцированного зачета;
- тестовое задание для дифференцированного зачета (Приложение 1);
- шаблон индивидуального комплекса упражнений для развития физических/двигательных качеств для дифференцированного зачета

1.3. Проверяемые результаты

Оценочные средства позволяют проверить освоение запланированных в рабочей программе дисциплины СГ.04 Физическая культура знаний и умений:

№ знания/умения	Результаты	Оценочное средство, номер вопроса/билета
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	- тестирование - разработка комплекса упражнений - проверка в процессе текущего контроля
умения — использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей	- сдача спортивных нормативов - проверка в процессе текущего контроля

отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение	- тестирование - сдача спортивных нормативов - проверка в процессе текущего контроля

	рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; применение средств профилактики перенапряжения, при выполнении трудовых функций медицинской сестры/медицинского брата	
--	--	--

2. Требования к условиям проведения

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо:

спортивный зал;

гимнастический и тренажерный зал;

раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки, оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

3. Критерии оценивания и порядок выставления итоговой отметки

Для прохождения промежуточной аттестации в форме зачета и получения «зачтено»/«оценки» по дифференцированному зачету достаточно выполнить задания и сдать контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно».

Результаты промежуточной аттестации объявляются в день сдачи зачета/дифференцированного зачёта.

4. Задания(нормативы) и критерии оценивания промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета

3 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Спринтерский бег (100 м, в сек.)	Кроссовый бег	Кроссовый бег (без учета времени)
<i>Юноши</i> 13,6 – 5 (отлично) 14,0 – 4 (хорошо) 14,6 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 16,5 - 5 (отлично) 17,0 - 4 (хорошо) 18,3 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (1000 м, в сек.) 3,45 – 5 (отлично) 4,10 – 4 (хорошо) 5,10 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (500 м, в сек.) 1,50 - 5 (отлично) 2,10 - 4 (хорошо) 2,25 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> -1800 м <i>Юноши</i> – 2000 м
Прыжки в длину с разбега	Пресс	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на 2х ногах
<i>Юноши</i> 430 см – 5 (отлично) 410 см – 4 (хорошо) 385 см – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 360 см - 5 (отлично) 340 см - 4 (хорошо) 320 см - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 55 раз – 5 (отлично) 50 раз – 4 (хорошо) 35 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 45 раз - 5 (отлично) 35 раз - 4 (хорошо) 25 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 140 раз – 5 (отлично) 130 раз – 4 (хорошо) 120 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 110 раз - 5 (отлично) 110 раз - 4 (хорошо) 100 раз - 3 (удовлетворительно)
1-минутный тест: за 30 сек пресс+ за 30 сек +	Отжимание лесенкой	«Пистолет»-приседание на 1й ноге без поддержки
<i>Юноши</i> (+отжимание) 60 раз – 5 (отлично) 55 раз – 4 (хорошо) 50 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (+приседание) 45 раз - 5 (отлично) 40 раз - 4 (хорошо) 35 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (от пола) 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (от скамьи) 5 раз - 5 (отлично) 4 раза - 4 (хорошо) 3 раза - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 6 раз - 5 (отлично) 5 раз - 4 (хорошо) 4 раза- 3 (удовлетворительно)
Баскетбол		
Бросок после ведения и 2 прыжковых шагов в движении по кругу/оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо/ из 6ти попыток	Передача в дальность от штрафной до штрафной линии. Оцениваются ловля и передача «крюком» из 5ти попыток	Штрафные броски из 10ти попыток попасть
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши/девушки</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
	Броски в прыжке из-под кольца от головы – добивание после броска со штрафной линии из 6ти попыток	
	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо)	

		2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	
4 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»			
Волейбол			
Передачи в 3х через сетку с №6 на №3 на №2 (из 5ти попыток)		Нападающий удар в парах из 5ти попыток через сетку	Подача мяча из 8ми попыток
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)		3 раза 2 раза 1 раз пас оценивается	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
Прием подачи из 8ми попыток		Вольные упражнения	
<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)		1. Шаг левой ногой вперед. Руки вперед, ладони вниз 2. Правую ногу вперед на носок, руки в стороны, ладонями вверх, наклон вправо, руки в линию 3. С шагом правой ноги назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед ладонь книзу 4. Приставляя левую ногу, руки вверх	1. Левую ногу согнуть вперед, левую руку в сторону, правую ногу вперед к ноге. 2. Исходное положение 3. Правую ногу согнуть вперед, правую руку в сторону, левую руку вперед к ноге. 4. Исходное положение
Гимнастическая скамейка		Вольные упражнения	
5 (отлично) – 10, 5 баллов 4 (хорошо) – 7 баллов 3 (удовлетворительно) – 3 балла	балл	1. Движением наружу руки скрестно пред телом, пружинный полуприсед. Туловище слегка наклонено вперед, голова опущена. 2. Встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх. 3-4. Полуприсед на правой, левую YJUE вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку.	1-2-Приставляя левую ногу к правой стойка на коленях, движением книзу – руки в стороны. 3-4. Сесть на пятки. Руки на пояс-наклон вниз.
Исходное положение – основная стойка.			
1. 4 шага с носка левой ноги, руки в стороны	0,5		1. Выпрямляясь, стойка на коленях.
2. Равновесие на правой, левая согнута колено к груди вперед, руки вверх	0,5		2-3. Наклон назад, руки в стороны – прогнуться.
3. Опуская ногу упор присев	0,5		4. Сед на пятках, руки в стороны
4. Отставление левой ноги назад – полушпагат на правом колене, руки вперед, упор на руки, прыжком	1,5		1. Стойка на правом колене выставлением левой согнутой ноги вперед- руки в стороны.
5. опустить руки, упор присев, встать, руки вверх на носках, равновесие	1,5		2-3. Выпрямиться на левой ноге, правая сзади на носке, руки в стороны- равновесие.
6. Дойти на носках до конца скамейки. Руки в стороны, полуприсед, поворот кругом, встать на сзади стоящей ноге	1,5		4. Исходное положение, основная стойка.

7. 4 шага с носка- ласточка на левой, руки в стороны	1,5		
8. С носка до конца скамейки, руки в стороны. Остановка правой сзади на носке	1,0		
9. Соскок вправо- махом правой в полуприсед	1,5		
Акробатическая связка		Кроссовый бег	Эстафетный бег
1. Основная стойка		<i>Юноши</i> (1500 м, в сек.)	<i>Юноши</i> (200 м, в сек.)
2. Равновесие боковое на левой ноге, руки вверх, левая нога максимально вправо вверх		7,0 - 5 (отлично)	26,5 - 5 (отлично)
3. Старт пловца и длинный кувырок вперед в упор, присев		8,0 - 4 (хорошо)	28,5 - 4 (хорошо)
4. перекат назад в стойку на лопатках, опустить ноги, лечь, руки вверх		9,3 - 3 (удовлетворительно)	32,0 - 3 (удовлетворительно)
5. Одновременно согнуть руки, ноги для моста, мост держать поворотом в упор присев		<i>Девушки</i> (800 м, в сек.)	<i>Девушки</i> (200 м, в сек.)
6. Кувырок назад через левое плечо		3,1 - 5 (отлично)	35,0 - 5 (отлично)
7. Стойка на левом колене, правая назад – полушпагат		3,5 - 4 (хорошо)	37,0 - 4 (хорошо)
8. толчком ног в упор присев. Встать. Основная стойка		4,1 - 3 (удовлетворительно)	40,0 - 3 (удовлетворительно)
5 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»			
Баскетбол			
Бросок после передачи, ловли, обыгрывание, ведение двух слитных шагов/оценивается техника элементов и попадание/ из 5ти попыток		Штрафные броски из 8ми попыток попасть	Передачи в тройках со смещением игроков назад и броском после ведения и 2 шагов. Оценивается техника передвижения и попадание в кольцо из 5ти попыток
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)		<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)
<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)		<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
Баскетбол		ОФП	
Добивание мяча из-под кольца после передачи партнера из-за лицевой линии сбоку от щита из 5ти попыток		Прыжки на скакалке за 1 минуту на двух ногах	
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)		<i>Юноши</i> 150 раз – 5 (отлично) 140 раз – 4 (хорошо) 130 раз – 3 (удовлетворительно)	
<i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)		<i>Девушки</i> 130 раз - 5 (отлично) 120 раз - 4 (хорошо) 110 раз - 3 (удовлетворительно)	

6 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Волейбол		
Передачи мяча с №6 спиной на №3 с последующей передачей через сетку другой группе №6 и т.д. Оцениваются передачи на каждом номере.	Нападающий удар со 2 линии: с №6 на №3- пас на №6 на линию нападения- 6 попыток <i>Юноши</i> 5 раз – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 4 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	Подача мяча из 10ти попыток подряд <i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 3 раза – 3 (удовлетворительно)
Вольные упражнения		
1 т. И. п. – основная стойка На 1 – подняться на носки, левую руку в сторону, правую руку вперед На 2 – И. п. На 3 – подняться на носки, правую руку в сторону, левую руку вперед 4. И. п. На 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх На 2 – И. п. На 3 – подняться на носки, правую руку в сторону, левую руку вперед 4. И. п.	2 т. На 1 – мах левой ногой вправо, руки в стороны На 2 – И.П. На 3 – мах правой ногой влево, руки в стороны 4. И.П. На 1 – наклон вперед, достать руками носки ног На 2 – упор присев На 3 – упор лежа правую руку в сторону, левую руку вперед на 4. - упор стоя на коленях	3 т. На 1 – мах левой ногой назад, руки вверх На 2 – И.П. На 3 – мах правой ногой назад, руки вверх 4. И.П. На 1 – 2 – толчком ног упор присев На 3 – выпрямляясь, руки вперед, вверх прогнуться На 4. - руки через стороны вниз – И. п.
Акробатическая связка	Кроссовый бег	Кросс без учета времени
1. Основная стойка 2. Шаг левой, правую руку мягко в сторону 2. Шаг правой, левую руку мягко в сторону 3. Полуприседание, круг руками скрестно вовнутрь-вверх 1. Два кувырка вперед 2. - 3. – 4. Сесть с прямыми ногами, руки вдоль туловища 1. Коснуться носков ног руками 2. перекат назад – стойка на лопатках 3. Переворот через правое плечо в стойку 4. На правом колене- левую назад вверх, прогнуться 1. Приставить левую ногу к правой 2. Толчком ног упор присев 3. Прыжок вверх прогнувшись 4. Исходное положение легкое	<i>Юноши</i> (3000 м, мин.) 14,30 - 5 (отлично) 16,30 - 4 (хорошо) 18,0 0- 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (2000 м, мин.) 9,30 - 5 (отлично) 10,10 - 4 (хорошо) 12,00 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (4000 м, мин.) <i>Девушки</i> (2500 м, мин.) Прыжки в длину с места <i>Юноши</i> 230 – 5 (отлично) 220 – 4 (хорошо) 190 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 200 - 5 (отлично) 180 - 4 (хорошо) 170- 3 (удовлетворительно)

приземление, руки в стороны, основная стойка		
7 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Эстафетный бег <i>Юноши</i> (2х60 м, в сек.) 8,5 - 5 (отлично) 9,0 - 4 (хорошо) 9,5 - 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (2х60 м, в сек.) 9,5 - 5 (отлично) 10,0 - 4 (хорошо) 11,0 - 3 (удовлетворительно)	Бег <i>Юноши</i> (500 м, в мин.) 1,2 - 5 (отлично) 1,3 - 4 (хорошо) 2,0 - 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (500 м, в мин.) 1,45 - 5 (отлично) 2,00 - 4 (хорошо) 2,4 - 3 (удовлетворительно)	Кроссовый бег <i>Юноши</i> (5000 м, мин.) 23,3 - 5 (отлично) 25,0 - 4 (хорошо) 30,0 - 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (3000 м, мин.) 17,0 - 5 (отлично) 18.30 - 4 (хорошо) 21,0 - 3 (удовлетворительно)
Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
Бросание после ведения и 2 шагов. Оценивается техника и попадание из 6ти попыток <i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)	Броски со средней дистанции с 3х точек. Из 10 попыток попасть с каждой точки <i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)	Передачи в движениях в тройках с остановкой у штрафной линии, средний игрок отдает мяч влево №1, бежит вправо к №2 и ставит заслон защитнику №2, игрок «3 выбегает на штрафную, получает передачу от игрока №1 и совершает бросок в движении по кольцу. Игрок №1 может совершать ведение на месте. Оценивается умение поставить заслон и бросок после выхода из-под заслона, ловля мяча от игрока №1. Из 5ти попыток попасть <i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)
Наклон + отжимание за 1мин 70 раз – 5 (отлично) 56 раз – 4 (хорошо) 60 раз – 3 (удовлетворительно) Наклон + приседание за 1 мин <i>Девушки</i> 60 раз - 5 (отлично) 55 раз - 4 (хорошо) 50 раз - 3 (удовлетворительно)	Подтягивание из виса лесенкой <i>Юноши</i> 8 раз – 5 (отлично) 7 раз – 4 (хорошо) 6 раз – 3 (удовлетворительно) Подтягивание из положения лежа лесенкой <i>Девушки</i> 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно)	Скакалка за 1 мин на 2х ногах <i>Юноши</i> 160 раз – 5 (отлично) 150 раз – 4 (хорошо) 140 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 135 раз – 5 (отлично) 130 раза – 4 (хорошо) 120 раз – 3 (удовлетворительно)
8 семестр форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, результат - оценка		
Волейбол		
Передачи мяча через сетку и з 5ти попыток: с №4 на №3, с №3 назад через себя на №2 и передача через сетку в прыжке. Оцениваются передачи с каждого номера:	Передача мяча из 8 попыток подряд и столько же принять <i>Юноши</i> 5 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо)	Взаимодействие в тройках: один игрок №1 подает, другой №2 принимает и передает третьему, №3 завершает нападающий удар. На каждом месте 5 попыток <i>Юноши/девушки</i>

<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)	3 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	3 действия – 5 (отлично) 2 действия – 4 (хорошо) 1 действие – 3 (удовлетворительно))

**Типовое тестовое задание по промежуточной аттестации в форме
дифференцированного зачета**

Инструкция к выполнению тестового задания:

- Время на выполнение теста-**15 минут**;
- Тест содержит задания с выбором одного правильного ответа
- Работа выполняется письменно в отдельном подписанном листе.

Критерии оценки:

- 5 (отлично) 100-95%, правильных ответов – 30-28
- 4 (хорошо) 94-85% правильных ответов – 27-25
- 3 (удовлетворительно) 84-70% правильных ответов – 24-21
- 2 (неудовлетворительно) 69% и менее правильных ответов – 20 и менее

1. **Что является главным определяющим фактором здоровья человека в концепции ЗОЖ?**
 - А) Наследственность
 - Б) Уровень развития медицины
 - В) Образ жизни и поведение человека
 - Г) Климатические условия
2. **Какое соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) считается классическим для рационального питания здорового человека?**
 - А) 1:1:1
 - Б) 1:1:4
 - В) 4:1:1
 - Г) 2:3:5
3. **Какова оптимальная продолжительность ночного сна для восстановления организма студента?**
 - А) 4–5 часов
 - Б) 7–8 часов
 - В) 10–12 часов
 - Г) Время сна не имеет значения при наличии дневного отдыха
4. **Какая основная цель закаливания организма?**
 - А) Быстрое снижение массы тела
 - Б) Повышение устойчивости к неблагоприятным факторам среды
 - В) Наращивание мышечной массы
 - Г) Развитие гибкости
5. **Какое количество чистой воды (без учета чая и супов) рекомендуется выпивать взрослому человеку в день на 1 кг массы тела при умеренной активности?**
 - А) Около 10 мл
 - Б) Около 30 мл
 - В) Около 70 мл
 - Г) Воду можно полностью заменить соками
6. **Что из перечисленного относится к элементам личной гигиены?**
 - А) Уход за телом, чистота одежды и обуви, рациональный режим дня
 - Б) Регулярный прием спортивных добавок
 - В) Посещение соревнований в качестве зрителя
 - Г) Выполнение утренней гимнастики на улице
7. **Что понимается под термином «физическая культура»?**
 - А) Выполнение упражнений на уроках и парах
 - Б) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья

- В) Профессиональный спорт высоких достижений
 - Г) Анатомические особенности строения тела
8. **Как физическая культура напрямую влияет на социализацию студента?**
- А) Помогает развивать навыки командного взаимодействия и лидерства
 - Б) Повышает скорость чтения учебной литературы
 - В) Исключает необходимость общения с окружающими
 - Г) Гарантирует получение диплома с отличием
9. **Какая основная цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов?**
- А) Подготовка к Олимпийским играм
 - Б) Формирование психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности
 - В) Изучение истории зарубежного спорта
 - Г) Повышение спортивного разряда по легкой атлетике
10. **Какое из личностных качеств, формируемых спортом, наиболее важно для преодоления трудностей в будущей работе?**
- А) Самоуверенность
 - Б) Целеустремленность и стрессоустойчивость
 - В) Склонность к риску
 - Г) Индифферентность
11. **Что включает в себя понятие «физическое совершенство»?**
- А) Способность поднять максимальный вес один раз
 - Б) Истощение организма ради кубиков пресса
 - В) Исторически обусловленный идеальный уровень здоровья и всестороннего развития личности
 - Г) Победа в конкретном спортивном матче
12. **Какая функция физической культуры отвечает за передачу опыта, ценностей и знаний от поколения к поколению?**
- А) Образовательная
 - Б) Развлекательная
 - В) Эстетическая
 - Г) Компенсаторная
13. **Как регулярные кардионагрузки влияют на сердечно-сосудистую систему?**
- А) Увеличивают частоту пульса в покое
 - Б) Укрепляют сердечную мышцу и снижают риск инфаркта
 - В) Сужают кровеносные сосуды
 - Г) Препятствуют насыщению крови кислородом
14. **Какая оздоровительная система делает акцент на плавных движениях, растяжке, статическом удержании поз и контроле дыхания?**
- А) Кроссфит
 - Б) Йога
 - В) Тяжелая атлетика
 - Г) Спринтерский бег
15. **Что происходит с легкими человека под влиянием регулярных занятий оздоровительным бегом или плаванием?**
- А) Уменьшается жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
 - Б) Увеличивается ЖЕЛ и глубина дыхания
 - В) Дыхание становится более частым и поверхностным
 - Г) Легочная система никак не реагирует на нагрузки
16. **Какое влияние оказывает курение на физическую работоспособность студента?**
- А) Повышает мышечную выносливость
 - Б) Снижает насыщение тканей кислородом из-за спазма сосудов и угарного газа

- В) Ускоряет процессы восстановления после тренировок
Г) Улучшает координацию движений
17. **Что такое «гиподинамия» и к чему она приводит?**
А) Избыток двигательной активности, ведущий к травмам
Б) Малоподвижный образ жизни, провоцирующий ожирение и атрофию мышц
В) Специальная диета для спортсменов
Г) Метод закаливания холодной водой
18. **Для профилактики какого профессионального заболевания у медицинских сестер и фельдшеров в первую очередь нужна производственная гимнастика?**
А) Головные боли
Б) Варикозное расширение вен нижних конечностей
В) Инфекционные заболевания
Г) Переломы костей
19. **Что определяет индекс массы тела (ИМТ)?**
А) Процент жира в организме
Б) Соответствие между массой человека и его ростом
В) Силу скелетных мышц
Г) Объем легких
20. **Как рассчитывается формула индекса массы тела (ИМТ)?**
А) Вес (кг) разделить на рост (м)
Б) Вес (кг) разделить на рост в квадрате (m^2)
В) Рост (см) минус 100
Г) Вес (кг) умножить на рост (см)
21. **Какой прибор используется для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ)?**
А) Тонометр
Б) Динамометр
В) Спирометр
Г) Пульсометр
22. **Каким методом оценивают силу сжатия кисти руки?**
А) Кистевая динамометрия
Б) Калиперометрия
В) Антропометрия
Г) Степ-тест
23. **Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое считается нормальной для здорового нетренированного взрослого человека?**
А) 40–50 уд/мин
Б) 60–80 уд/мин
В) 90–110 уд/мин
Г) Выше 120 уд/мин
24. **Что оценивает ортостатическая проба?**
А) Гибкость позвоночника
Б) Состояние сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы при смене положения тела
В) Силовую выносливость ног
Г) Координацию движений на бревне
25. **С чего обязательно должна начинаться любая индивидуальная тренировка?**
А) С выполнения максимальных силовых подходов
Б) С разминки
В) С заминки и растяжки
Г) С плотного приема пищи
26. **Какой принцип тренировки требует постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузок по мере роста тренированности?**

- А) Принцип цикличности
 - Б) Принцип прогрессивной перегрузки (постепенности)
 - В) Принцип наглядности
 - Г) Принцип экономии сил
27. **В каком диапазоне ЧСС должна проходить тренировка умеренной аэробной направленности (для сжигания жира и развития выносливости)?**
- А) 60–70% от максимальной ЧСС
 - Б) 90–95% от максимальной ЧСС
 - В) Пульс должен оставаться на уровне покоя
 - Г) ЧСС должна превышать 200 уд/мин
28. **Как рассчитать приблизительную максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС макс) для человека?**
- А) $100 + \text{возраст}$
 - Б) $220 - \text{возраст}$
 - В) Рост минус вес
 - Г) ЧСС в покое умножить на 2
29. **Какая оптимальная периодичность самостоятельных оздоровительных тренировок в неделю для поддержания хорошей физической формы?**
- А) 1 раз в две недели
 - Б) Каждые 2 часа ежедневно
 - В) 3–4 раза в неделю
 - Г) Строго 7 раз в неделю без отдыха
30. **Какова цель «заминки» в конце тренировки?**
- А) Резко остановить работу сердца
 - Б) Постепенно снизить пульс, успокоить нервную систему и ускорить восстановление
 - В) Набрать мышечную массу
 - Г) Повысить артериальное давление

Ключ к тесту

1. В. По данным ВОЗ, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни.
2. Б. Классическая формула сбалансированного питания для здорового человека: 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.
3. Б. Оптимальное время для восстановления нервной системы и мышц составляет 7–8 часов.
4. Б. Закаливание тренирует терморегуляторные механизмы и укрепляет иммунитет.
5. Б. Физиологическая норма потребления жидкости — около 30 мл на 1 кг веса тела.
6. А. Личная гигиена включает комплекс правил ухода за кожей, зубами, волосами, одеждой и организацию режима.
7. Б. Физическая культура — это широкое социальное понятие, часть общей культуры человека.
8. А. Спорт учит коммуникации, дисциплине, ответственности и взаимовыручке в коллективе.
9. Б. ППФП направлена на развитие именно тех качеств и навыков, которые пригодятся в конкретной будущей профессии.
10. Б. Умение справляться со стрессом и идти к цели напрямую переносится из спорта в трудовую деятельность.
11. В. Физическое совершенство — это наивысшая ступень гармоничного развития организма и личности.
12. А. Образовательная функция передает накопленные знания о методиках, правилах и гигиене спорта.
13. Б. Кардиотренировки увеличивают ударный объем сердца, делая его работу более экономичной и безопасной.
14. Б. Именно йога (и стретчинг) базируется на статических позах (асанах) и глубоком дыхании.
15. Б. Тренировки на выносливость развивают дыхательную мускулатуру, увеличивая рабочий объем легких.
16. Б. Угарный газ связывается с гемоглобином, вызывая гипоксию (кислородное голодание) мышц и органов.
17. Б. Гиподинамия — это недостаток движения, бич современного общества.
18. А. Работа «на ногах» дает статическую нагрузку на вены нижних конечностей, что без физкультминуток ведет к их расширению.
19. Б. ИМТ ориентировочно показывает, является ли вес человека недостаточным, нормальным или избыточным.
20. Б. Официальная формула ВОЗ: $\text{Кг} / \text{Метры}^2$.
21. В. Спирометрия — метод измерения объемов выдыхаемого воздуха.
22. А. Динамометром измеряют статическую силу мышц (в данном случае — кисти).
23. Б. 60–80 ударов в минуту — классический нормальный пульс здорового человека в покое.
24. Б. Ортостатическая проба (замер пульса лежа, а затем после плавного подъема) оценивает тонус вегетативной системы.
25. Б. Разминка подготавливает суставы, связки и сердце к нагрузке, предотвращая травмы.
26. Б. Без постепенного увеличения стимула (нагрузки) организм перестает адаптироваться и развиваться.
27. А. Зона 60–70% от ЧСС макс считается аэробной (жиросжигающей) зоной пульса.
28. Б. Классическая (хотя и приблизительная) формула Хаскелля-Фокса: $220 - \text{возраст}$.
29. В. 3–4 тренировки в неделю позволяют организму успевать восстанавливаться и сохранять тренировочный эффект.
30. Б. Заминка плавно переводит организм из боевого режима в режим восстановления, предотвращая застой крови в мышцах.

Шаблон разработки индивидуального комплекса упражнений для развития физических/двигательных качеств по промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

Кратко охарактеризуйте выбранное двигательное качество

Комплекс упражнений для развития _____ качества

№ п/п	Содержание	Методические указания
I	Вводная часть (Разминка)	5-7* Кол-во раз Темп Амплитуда Исходное положение
1	Упражнение.....	
2		
3		
4		
n		
II	Основная часть (Специально-подготовит. упражнения)	20-27*
1	Упражнение.....	
2		
3		
4		
n		
III	Заключительная часть (Выход из нагрузки)	5-7*
1		
2		
3		
4		
n		
<i>Гр. 000</i>	<i>31.02.01 Лечебное дело, дата, 202.....год.</i>	<i>Петров П.П.</i>

Комплекс упражнений для развития качества «общая выносливость»

Выносливость — это способность организма длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности и противостоять утомлению. Развитие общей выносливости укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает аэробные возможности и подтягивает общий уровень физической подготовки человека.

Данный комплекс направлен на последовательное включение в работу крупных мышечных групп, удержание целевой частоты сердечных сокращений (ЧСС) и плавное восстановление организма после нагрузки.

№ п/п	Содержание	Методические указания
I	Вводная часть (Разминка)	Время: 5–7 минут. Направлена на подготовку суставов, связок и кардиосистемы к работе.
1	Ходьба на месте с переходом на легкий бег.	Кол-во: 2 минуты. Темп: умеренный. Амплитуда: средняя. И.П.: о.с. (основная стойка). Указание: дышать глубоко, через нос.
2	Круговые вращения в суставах. (Шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп).	Кол-во: по 8–10 вращений в каждую сторону. Темп: медленный, плавный. Амплитуда: максимальная. И.П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Указание: выполнять без резких движений.
3	Динамические выпады вперед поочередно.	Кол-во: 10–12 повторений на каждую ногу. Темп: средний. Амплитуда: глубокая. И.П.: о.с., руки на поясе. Указание: угол в колене впереди стоящей ноги 90 градусов.
4	Прыжки	Кол-во: 30–40 секунд. Темп: выше среднего. Амплитуда: широкая. И.П.: о.с. Указание: хлопок руками над головой совпадает с прыжком ноги врозь.
II	Основная часть (Специально-подготовит. упражнения)	Время: 20–25 минут. Выполняется по методу круговой тренировки (3 круга). Отдых между упражнениями — 30 сек, между кругами — 2 мин.
1	Бёрпи без отжимания.	Кол-во: 10–12 раз. Темп: высокий. Амплитуда: полная. И.П.: о.с. Указание: из упора присев прыжком перейти в упор лежа, вернуться в упор присев и выпрыгнуть вверх.
2	Приседания с выпрыгиванием.	Кол-во: 10 раз. Темп: средний. Амплитуда: бедра параллельно полу. И.П.: стойка ноги врозь.

		Указание: приземляться мягко на носки, спину держать прямой.
3	Упражнение «Альпинист»	Кол-во: 40–50 секунд. Темп: высокий. Амплитуда: максимальное подтягивание колен к груди. И.П.: упор лежа на прямых руках. Указание: таз не поднимать высоко, сохранять прямую линию тела.
4	Прыжки на скакалке (или имитация прыжков).	Кол-во: 1-1,5 минуты непрерывно. Темп: стабильный, средний. Амплитуда: невысокие прыжки на носках. И.П.: о.с. Указание: вращение выполнять кистями, удерживать ритм дыхания.
5	Классическая планка.	Кол-во: 1 минута. Темп: статическое удержание. Амплитуда: нет. И.П.: упор лежа на предплечьях. Указание: не допускать прогиба в пояснице, пресс и ягодицы напряжены.
III	Заключительная часть (Выход из нагрузки)	Время: 5–7 минут. Направлена на снижение пульса и восстановление мышц.
1	Упражнение на восстановление дыхания.	Кол-во: 1–1,5 минуты. Темп: очень медленный. Амплитуда: широкая (руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох). И.П.: о.с. Указание: ходьба на месте, вдох глубокий носом, выдох плавный ртом.
2	Стретчинг (растяжка) мышц ног. (Задняя и передняя поверхность бедра, икроножные).	Кол-во: удержание каждой позы по 20–30 секунд. Темп: статический. Амплитуда: до ощущения легкого натяжения. И.П.: выпады, наклоны к ногам сидя/стоя. Указание: не делать пружинящих движений, расслабить мышцы.
3	Растяжка мышц плечевого пояса и спины.	Кол-во: удержание по 20 секунд. Темп: статический. Амплитуда: умеренная. И.П.: стойка ноги врозь, руки в замок за спиной / поочередное заведение локтя за голову. Указание: тянуться плавно на выдохе.

Гр. 000	31.02.01 Лечебное дело, дата, 202.....год.	Петров П.П.
---------	--	-------------