

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
электронных приборов и устройств»

Казань, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

\_\_\_\_\_ (место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

О.П. Попова

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от « 4 » сентября 2023 г.  
Председатель ПЦК Л.В.Андреев

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие/профессиональные компетенции (ОК/ПК), личностные результаты воспитания:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

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

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

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР23 Стремящийся в любой ситуации сохранять личное достоинство, быть образцом поведения, добропорядочности и честности во всех сферах общественной жизни.

ЛР27 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

учебная нагрузка обучающегося 186 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 186 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<b>186</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>186</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	178
лабораторные занятия	
в том числе практическая подготовка	
курсовой проект (работа)	
<b>Консультации</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Факторы, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта.	2	2
	Совершенствование техники длительного бега. Бег 100м на результат	2	
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги. Остановка, отбор мяча.	2	2
		2	
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
		2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи Передачи мяча, броски с различных точек.	2	2
		2	
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	1
		2	
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ. Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	2
		2	

<b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	1
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	3
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	
	Классический ход.	2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ Комплексы утренней гимнастики. Комплексы упражнений по формированию осанки.	2	1
	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиональных рисков.	2	1
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Связки из акробатических элементов	2	
	Акробатическая комбинация.	2	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
	Нападение быстрым отрывом	2	
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста.	2	2
	Совершенствование передач над собой ,в паре.	2	

	Совершенствование техники приема мяча.	2	
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Тактические действия в нападении и защите.	2	2
	Отработка изученных приемов игры. Учебная игра.	2	2
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	
	Эстафетный бег.	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2
	Совершенствование техники длительного бега		
	Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	
	Бег с низкого старта 100м.	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Командные действия в защите, нападении.	2	
	Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	2
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2

	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	2	1
	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
<b>Раздел 6 . Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	
	Комплексы упражнений с предметами.	2	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Техника конькового хода.	2	2
	Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>40</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	1
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники различных лыжных ходов.	2	2
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Элементы оздоровительной системы йога	2	1
	Элементы атлетической гимнастики.	2	

<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Нападение быстрым отрывом.	2	
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Прямой нападающий удар.	2	2
	Блокирование нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите.	2	
	Тактические действия в нападении.	2	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на выносливость. Челночный бег 3x10м	2	
	Кроссовый бег до 12 мин.ОРУ.СБУ.	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 15мин. ОРУ. СБУ.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
	Передача эстафеты. Эстафетный бег	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Закрепление изученных элементов. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Совершенствование техники подачи различными способами.	2	2
	Подача мяча по зонам.	2	

	Учебная игра с заданием, судейство	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Приемы, применяемые против броска, накрывание	2	2
	Индивидуальные действия в защите, нападении	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения.	2	1
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Связки из акробатических элементов	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>186</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования / А.А.Бишаев. – 7-е изд. Стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 320 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.

Дополнительные источники:

- 1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Интернет-ресурсы:

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.  
<http://zdd.1september.ru/>  
[PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)  
[ironman.ru](http://ironman.ru)  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>  
<http://физруку.рф>  
<http://spo.1september.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> </ul>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

<b>Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>Готовность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач</p>	<p>Быстрота и грамотность нахождения требуемой информации при выполнении задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов</p>

<p>профессиональной деятельности;</p>		<p>наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины  Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины  Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации</p>	<p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях - иметь представление об общих правилах и нормах делового общения.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины  Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся</p>

<p>межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>		<p>в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>

<p align="center"><b>Результаты обучения (личностные результаты воспитания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов</b></p>
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его</p>

Российском государстве.	устная оценка
<p>ЛР9 Сознательный ценностью жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p>ЛР23 Стремящийся в любой ситуации сохранять личное достоинство, быть образцом поведения, добропорядочности и честности во всех сферах общественной жизни.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p>ЛР27 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

**ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы по разделам программы  
для обучающихся основной медицинской группы.**

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100м	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	240	220	190
Наклон вперед из положения стоя (см)	20 и выше	12–14	7 и ниже	15 и выше	9–12	5 и ниже
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	40	22	15
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	15	12	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	40	35	30
Волейбол ( кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз)						

- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	до 9	до 8	до 7,5