

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.А. Коклюгина

«04» сентября 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

15.02.16 «Технология машиностроения»

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) 15.02.16 «Технология машиностроения».

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

\_\_\_\_\_ (место работы)

Преподаватель  
(занимаемая должность)

О.П. Попова  
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «03» сентября 2024 г.

Председатель ПЦК № 1 Л.А. Замалетдинова Л.А. Замалетдинова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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 15.02.16 «Технология машиностроения».

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений;

### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

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.

ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР31 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 180 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 180 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>180</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>180</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	174
лабораторные занятия	
в том числе практическая подготовка	
курсовой проект (работа)	
<b>Консультации</b>	
<i>Промежуточная аттестация форме Дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
	Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Факторы, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	1
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля 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
	Бег 60м на результат Совершенствование техники длительного бега.	2	
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка, отбор мяча.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	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	2	1
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	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>32</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Комплексов утренней гимнастики.	2	1
	Комплексы упражнений для глаз, комплексы упражнений по формированию осанки.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой, в паре.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча.	2	
<b>Раздел 6. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. ОРУ.СБУ	2	2
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>32</b>	

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	2
	Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Двусторонняя учебная игра с заданием.	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. Комплексы упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах	2	1
	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	1
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	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>32</b>	

<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей 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. Комплексы упражнений для снижения массы тела.	2	1
	Комплексы упражнений для наращивания массы тел, по профилактике плоскостопия	2	
<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>4</b>	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите, в нападении.	2	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3x10м	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 15мин. ОРУ. СБУ.	2	2
	Передача эстафеты. Эстафетный бег	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Тактические действия в нападении и защите.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Совершенствование техники подачи различными способами.	2	2
	Подача мяча по зонам. 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, в нападении.	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности.	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>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Техника преодоления спусков и подъемов.	2	2
	Прохождение дистанции до 5 км различными ходами	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 курс 8 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2</b>	
	ТБ. Комплексы физических упражнений для развития и совершенствования профессионально значимых качеств.	2	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>4</b>	

	ТБ. Отработка изученных приемов игры в нападении.	2	2
	Отработка изученных приемов игры в защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Отработка изученных приемов игры в нападении	2	2
	Отработка изученных приемов игры в защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Отработка изученных приемов игры в нападении.	2	2
	Отработка изученных приемов игры в защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Закрепление техники бега на выносливость.	2	2
	Оздоровительный бег до 3000м.ОРУ. СБУ.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>180</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. Бишаев А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2022
2. Муллер А.Б. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2020

#### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019-2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1071372>  
<https://znanium.com/catalog/product/927378>  
<http://zdd.1september.ru/>  
<http://www.edu.ru>  
[PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)  
[ironman.ru](http://ironman.ru)  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>  
<http://физруку.pdf>  
<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>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</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> </ul>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, а также личностных результатов воспитания.

<b>Результаты обучения (освоенные основные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</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</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>

	<p>нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</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>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. 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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные;</p>	<p>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 международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>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.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>- организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

физической подготовленности	результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях	
-----------------------------	---	--

<b>Результаты обучения (личностные результаты воспитания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b>
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.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка
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.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка
ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ЛР31 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

## **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