

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)»

Казань, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 14 сентября 2023 г. N 684 и с учетом примерной программы по дисциплине СГ.04 Физическая культура (протокол №19 от «23» июля 2024 г).

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

\_\_\_\_\_  
(место работы)

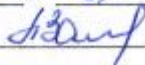
Преподаватель  
(занимаемая должность)

О.П. Попова  
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «08» 09 2025 г.

Председатель ПЦК 

## 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)».

## **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 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):

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 правовой и 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 российских духовно-нравственных 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;

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

учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 176 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                               | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>                     | <b>176</b>  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                    |             |
| <b>во взаимодействии с преподавателем</b>                        | <b>176</b>  |
| в том числе:                                                     |             |
| теоретическое обучение                                           | 6           |
| практические занятия                                             | 170         |
| 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 |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                        | 2                                                                                                                          | 3           | 4                |
| <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.<br>Техника бега с высокого и низкого старта.                                              | 2           | 2                |
|                                                                          | Бег 60м на результат<br>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.<br>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки | 2           | 1                |
|                                                                          | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.                                                                              | 2           |                  |
| <b>Раздел 7. Гимнастика.</b>                                             |                                                                                                                            | <b>4</b>    |                  |
|                                                                          | <b>ТБ на занятиях гимнастикой.</b> Строевые упражнения на месте и в движении.                                              | 2           | 2                |

|                                                                          |                                                                                     |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                          | Комплексы УТГ и ОРУ.                                                                |           |   |
|                                                                          | 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>34</b> |   |
| <b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>                                      |                                                                                     | <b>6</b>  |   |
|                                                                          | ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход                                       | 2         | 2 |
|                                                                          | Способы перехода с хода на ход.                                                     | 2         |   |
|                                                                          | Техника подъемов и спусков на лыжах.                                                | 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>34</b> |   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                         |                                                                                                   | <b>8</b>  |   |
|                                                                          | ТБ на занятиях легкой атлетикой.<br>Совершенствование техники стартового разгона и финиширования. | 2         | 2 |
|                                                                          | Бег 100м на результат.                                                                            | 2         |   |
|                                                                          | Совершенствование техники длительного бега.                                                       | 2         |   |
|                                                                          | Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3х10м                                                      | 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>24</b> |   |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                         |                                                                                                                          | <b>2</b>  |   |
|                                                                          | ТБ. Оздоровительный бег до 15мин. ОРУ. СБУ.<br>Передача эстафеты. Эстафетный бег                                         | 2         | 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>2</b>  |   |
|                                                                          | ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности.<br>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2         | 1 |
| <b>Раздел 6. Гимнастика.</b>                                             |                                                                                                                          | <b>2</b>  |   |
|                                                                          | ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.<br>Связки из акробатических элементов                                  | 2         | 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>18</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>2</b>   |   |
|                                  | ТБ. Закрепление техники бега на выносливость.<br>Оздоровительный бег до 3000м.ОРУ. СБУ.                | 2          | 2 |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  |                                                                                                        | <b>2</b>   |   |
| <b>Всего:</b>                    |                                                                                                        | <b>176</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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

##### **Малый спортивный зал:**

- беговая дорожка электрическая – 2 шт.;
- велоэргометр Housef -2 шт.;
- гребной тренажер ALEX -2 шт.;
- скамья атлетическая «Универсал» - 2 шт.;
- стойки атлетические «Форум- универсал» с брусками – 1 шт.;
- стол для борьбы на руках – 1 шт.;
- теннисный стол – 2 шт.;
- тренажер силовой многофункциональный – 3 шт.;
- тренажер турник – брусья – 1 шт.;
- гантели – 8 шт.;
- диски в наборе;
- скамейки гимнастические – 3 шт.

##### **Спортивная площадка**

Площадка игровая баскетбольная/ волейбольная/ для мини-футбола 19м\*10 м:

- баскетбольная стойка -2 шт.;
- скамья со спинкой SK 022 – 3 шт.;
- скамейка горизонтальная 1687\*174\*1118 – 1 шт.;
- ворота для мини футбола – 1 шт.

##### **Площадка с тренажерами 19м\*9м:**

- тренер Жим от груди 1206х1134х1877 – 1шт.

##### **Спортивный инвентарь:**

- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мяч для мини футбола – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.;
- мяч Sunny – 2 шт.;
- мяч V100 -1 шт.;
- мяч Artengo – 2 шт.;
- коврик гимнастический – 10 шт.;
- ракетки набор – 4 шт.;
- комплекты лыж – 13 комплектов.

#### 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.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>
  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.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. | Проведение своего комплекса зарядки в группе<br>Выступление с сообщением<br>Наблюдение преподавателя и его устная оценка<br>Выполнение контрольных нормативов<br>Портфолио личных достижений обучающегося<br>Проведение мероприятия |
| <b>Знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни.                                                                                                                                  | Выступление с сообщениями<br>Тестирование<br>Проведение своего комплекса зарядки в группе                                                                                                                                           |

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.

| Результаты обучения<br>(освоенные основные<br>компетенции)                                                                                                           | Основные показатели<br>оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы и методы<br>контроля и оценки                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | Грамотно составить комплекс УГГ.<br>Ежедневное использование комплекса УГГ,<br>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя<br>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление<br>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;                                                | Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу<br>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины                               |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                                     | Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.<br>Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;<br>эффективный поиск необходимой информации;<br>использование различных источников, включая электронные;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.      |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | Передача информации, идей и опыта членам команды.<br>Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.<br>Способность проявлять российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.<br>Наблюдение преподавателя и его устная оценка |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;                                                                                              | Организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины.<br>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы<br>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта<br>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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.<br>100м                                                 | 9,8<br>16,0                        | 10,2<br>16,8               | 11,4<br>17,8               | 8,5<br>13,5                | 9,0<br>14,0                | 9,5<br>14,5                |
| Кросс<br>500м.<br>1000м.<br>2000м.<br>3000м.                                             | 1.55<br>4.30<br>10.20<br>б/у врем. | 2.05<br>5.10<br>10.40<br>- | 2.20<br>6.00<br>11.10<br>- | -<br>3.30<br>7.20<br>12.30 | -<br>3.50<br>7.50<br>13.20 | -<br>4.10<br>8.20<br>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<br>3км.<br>5км.                                                             | 18.00<br>-                         | 19.00<br>-                 | 21.00<br>-                 | -<br>24.00                 | -<br>25.30                 | -<br>26.30.                |
| Рывок гири<br>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)<br>-верхняя прямая подача (из 3-х)<br>-верхняя передача над собой  | 3<br>8                             | 2<br>6                     | 1<br>5                     | 3<br>10                    | 2<br>8                     | 1<br>6                     |
| Баскетбол (10 попыток, кол-во раз)                                                       |                                    |                            |                            |                            |                            |                            |



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