

09.02.07 Информационные системы и программирование  
к программе по специальности СПО

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547 (ред. от 17.12.2020, 01.09.2022)). Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44946.

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Колчеданцева Марина Владимировна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

## **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части учебного цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах квалификации и переподготовки).

## **Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической

подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

различной направленности;

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС по указанной специальности в результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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».

### **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего</b>	<b>168</b>
во взаимодействии с преподавателем	<b>168</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<b>168</b>
самостоятельная работа студента	
Форма промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется в универсальном спортивном зале и тренажёрном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Кабинет

1. Стол учительский-1 шт.
2. Стул учительский - 1 шт.
3. Интерактивная доска – 1 шт.
4. Мультимедийный проектор – 1 шт.
5. Компьютер -1 шт.
6. Принтер - 1 шт.
7. Музыкальный центр, переносные колонки.

##### Спортивный зал:

1. Раздевалки для юношей и девушек-2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 4 шт.
3. Мяч волейбольный- 4 шт.
4. Обручи- 10 шт.
5. Скакалки – 11 шт.
6. Маты гимнастические – 10 шт.
7. Стол теннисный -1 шт.
8. Сетка волейбольная - 2 шт.
9. Сетка баскетбольная – 1 шт.
10. Тренажёр «Лавка для жима лёжа»– 1 шт.
11. Тренажёр для жима в полунаклоне – 1 шт.
12. Тренажёр блочный -1 шт.
13. Тренажёр «Гиперстензия» - 1 шт.
14. Тренажёр «Кроссверы» - 1 шт.
15. Тренажёр «Стойка для приседания» - 1 шт.
16. Тренажёр для развития мышц ног – 1 шт.
17. Тренажёр «Беговая дорожка» - 1 шт.
18. Тренажёр «Велосипед» - 1 шт.
19. Тренажёр «Эллипсоид» - 1 шт.
20. Гантели – 3 шт.
21. Гири 16 кг. – 4 шт.
22. Грифы – 6 шт.
23. Блины – 20 шт.
24. Скамья гимнастическая – 4 шт.
25. Турник навесной – 3 шт.
26. Мяч для метания – 3 шт.
27. Лыжный комплект – 30 шт., лыжная база
28. Мяч футбольный – 4 шт.
29. Ракетки теннисные – 4 шт.
30. Щиты баскетбольные-2 шт.
31. Канат -1 шт.
32. Весы напольные-1 шт.
33. Эстафетные палочки – 2 шт.
34. Насос -2 шт.
35. Свисток-2 шт.
36. Шведская стенка – 9 шт.

37. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
38. Ворота для мини футбола – 2 шт.
39. Брусья – 1 шт.
40. Стойки для грузов – 2 шт.
41. Гантели наборные – 3 пары.
42. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической-3шт.
43. Брусья- 1шт.,
44. Маты гимнастические-3шт,
45. Шест для лазания-1шт.,
46. Секундомеры-2шт.
47. Кольца баскетбольные-2шт.
48. Стойки волейбольные-2шт.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ 2-ое изд. – М.: Просвещение, 2016. - 255с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 13-е изд., испр. - М.: Академия, 2016. - 176 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины).

##### **Дополнительная литература**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2016. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2016. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2016. -66 с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2017. – 160 с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] /Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2017. – 160 с.

6. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2016. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. –М.: Вече, 2016. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2016. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2016. – 158 с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 15 с.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2017. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -2016. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2016. - 30 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2017. – 23с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2018. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2017. – 116с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. [http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)
4. <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
5. [http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)
6. [http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)
7. [www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<p align="center"><b>Раздел 1. Теоретический раздел</b></p> <p><b>Физические качества и методы их развития. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b></p>		4
<p><b>Тема 1.1.</b> Развитие и совершенствование физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Общая и специальная профессионально прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p>	2  5
<p align="center"><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		145
	Содержание учебного материала	7

<p><b>Тема 2.1</b></p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p> <p>Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p> <p>.</p>	
<p><b>Тема 2.2.</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Челночный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание в цель и на дальность.</p> <p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	<p><b>32</b></p>

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>72</b></p>
	<p><u>Баскетбол</u> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><u>Волейбол.</u> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>	

	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>	
<p><b>Тема 2.4.</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с</p>	<p><b>34</b></p>

	<p>направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение фрагмента занятия.</p>	<b>5</b>
<b>Раздел 3.</b>		<b>10</b>
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>	<b>7</b>
<b>Тема 3.2. Военно– прикладная физическая</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевая, физическая подготовка.</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину,</p>	<b>3</b>

<b>подготовка.</b>	передвижение по узкой опоре. Лазание. <b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	
		<b>Всего: 168</b>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### 4.1 Методы контроля и оценки текущей успеваемости

№	Название темы	Код формируемой компетенции	Результаты освоения ( умения и знания)		Методы и средства контроля и оценки текущей успеваемости
			знать	уметь	
<b>Раздел 1.</b>					
<b>Основы формирования физических качеств человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка .</b>					
1	Тема 1.1. Развитие и совершенствование физических качеств.  Тема 1.2. Общая и специальная профессионально прикладная физическая	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; - профилактика профессиональных	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - планировать систему	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры,

	<b>подготовка</b>		заболеваний и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями.	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	режимов нагрузки и отдыха.
<b>Раздел 2.</b>					
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>					
<b>2</b>	<b>Тема 2.2.</b>  <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b> <b>ОК 6</b>	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- выполнять задания, связанные самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом фрагмента занятия. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по физической подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
<b>3</b>	<b>Тема 2.2.</b>	<b>ОК 1</b>	- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	- владеть основными способами самоконтроля при	- оценка техники выполнения двигательных

	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7</b>	<p>умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- знать технические приемы и двигательные действия, применяемые в легкой атлетике;</p> <p>- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, ориентироваться в различных источниках информации,</p> <p>- критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.</p>	<p>занятиях легкой атлетики;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями, активное применение их в соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>
<b>4</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<b>ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6</b>	<p>- методы контроля физических нагрузок;</p> <p>- меры безопасности при занятиях различными видами спорта;</p> <p>- правила личной гигиены, меры профилактики травматизма;</p> <p>- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</p> <p>- знать технические приемы и двигательные действия,</p>	<p>- технически правильно выполнять изученные двигательные действия;</p> <p>- выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделами программы;</p> <p>- выполнять тесты по профессионально-прикладной физической подготовке;</p> <p>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</p> <p>- контролировать функциональное состояние</p>	<p>- оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);</p> <p>- оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>- оценка выполнения студентом функций судьи;</p> <p>- оценка самостоятельного</p>

			<p>применяемые в спортивных играх;</p>	<p>организма при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить разминку с группой учащихся.</li> <li>- сотрудничать со сверстниками, общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</li> </ul>	<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	--	--	--	--	---

5	<p><b>Тема 2.4.</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p><b>ОК 1</b> <b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы контроля физических нагрузок;</li> <li>- меры безопасности при занятиях различными видами спорта;</li> <li>- правила личной гигиены, меры профилактики травматизма;</li> <li>- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>- знать технические приемы и двигательные действия, применяемые в атлетической гимнастике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять изученные двигательные действия;</li> <li>- выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделами программы;</li> <li>- выполнять тесты по профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</li> <li>- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>- проводить разминку с группой учащихся.</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями, готовность к выполнению нормативов ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка базовых элементов техники атлетической гимнастики (упражнения на тренажерах, упражнения с гирями 16 кг., упражнения с отягощениями и штангой);</li> <li>- оценка действий в ходе проведения контрольных соревнований по силовой подготовке;</li> <li>- оценка выполнения студентом функций судьи;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами атлетической гимнастики.</li> </ul>
<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>					
6	<p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни;</li> <li>- особенности и содержание физических упражнений профессионально-прикладной направленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять изученные двигательные действия;</li> <li>- выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделом программы;</li> <li>- выполнять тесты по профессионально-прикладной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами ППФП.</li> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы контроля физических нагрузок;</li> <li>- меры безопасности при занятиях различными видами спорта;</li> <li>- правила личной гигиены, меры профилактики травматизма;</li> <li>- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>- средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>- использовать знания для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>физической подготовке;</li> <li>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</li> <li>- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>- проводить разминку с группой учащихся.</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями, готовность к выполнению нормативов ГТО.</li> <li>- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>занятий);</li> <li>контрольных точек.</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по профессионально-прикладной физической подготовке.</li> <li>- тесты по ППФП;</li> <li>- для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</li> </ul>