

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.09.2023 10:45:18
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение №9.3.6
к ППССЗ по специальности 09.02.03
Программирование в компьютерных
системах

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
09.02.03 ПРОГРАММИРОВАНИЕ В КОМПЬЮТЕРНЫХ СИСТЕМАХ
УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ БАЗОВЫЙ
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ-2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа

жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
 - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
 - организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях.
 - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

знать:

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- правила и способы планирования системы индивидуальных физическими упражнениями различной направленности.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескрипторов):

Лр9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -117 часов; самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств Теория: Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ; Подготовить сообщение по теме «Инструкции по ТБ ИОТ-013», «Доврачебная помощь при травмах и ушибах, правила соревнований»;	<i>4</i>

<p>Составление конспекта по теме «Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка»; Сообщение по теме « Средства и методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям».</p> <p>Легкая атлетика: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей; Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки; Выполнение бега до 25 мин. на развитие выносливости, бег с препятствиями, бег 2000м. (девушки), бег 3000 м. (юноши). Выполнение комплекса упражнений круговой тренировки для развития координационных способностей, силового варианта УГГ с гантелями; Выполнение прыжков в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку.</p> <p>Волейбол: Выполнение специальных упражнений по технике перемещения, для развития координационных способностей. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении.</p> <p>Баскетбол: Выполнение упражнений по технике владения мячом. Выполнение упражнений по совершенствованию игровых действий, технических приемов в защите и нападении</p> <p>Атлетическая гимнастика: Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса.</p> <p>Лыжная подготовка: Катание на лыжах в свободное время.</p>	<p>18</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>6</p> <p>10</p>
<p>Форма проведения промежуточной аттестации - дифференцированный зачет</p>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Общетеоретические сведения	12	
Тема 1.1 Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения	Содержание учебного материала	2	2
	Основные понятия здорового образа жизни: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Провести инструктаж по ТБ перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. История развития Олимпийского движения: основоположники, традиции, программа олимпиад		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить инструкции по ТБ ИОТ-011, 016, 014, 056, 055, 015, доврачебную помощь при травмах, правила соревнований. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) - ежедневно. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ.	1	3
Тема 1.2 Теоретическое занятие. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	2
	Основные понятия физических способностей человека и их развитие: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ ИОТ-013.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение по теме «Инструкции по ТБ ИОТ-013», «Доврачебная помощь при травмах и ушибах, правила соревнований»	1	3
Тема 1.3 Теоретическое занятие. Основы физической и спортивной подготовки	1. Основы физической и спортивной подготовки: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, двигательные умения и навыки, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта по теме «Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка»	1	3

Тема 1.4 Теоретическое занятие. Профессионально- прикладная физическая подготовка	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение по теме « Средства и методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям».	2	3
Раздел 2	Легкая атлетика	54	
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. Техника эстафетного бега	10	2

	Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.	5	3
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование Техника бега на длинные дистанции	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки..	10	3
Тема 2.3. Прыжки	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение прыжков в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку	3	3

Раздел 3	Спортивные игры	60	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение специальных упражнений по технике перемещения, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении	9	3
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнение упражнений по совершенствованию игровых действий, технических приемов в защите и нападении	11	3
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	18	
Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и	12	2

(оздоровительное направление)	увеличения мышечной массы.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.	6	3
Раздел 5	Лыжная подготовка	33	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время.	11	3
	Всего:	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

2.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Раздел 1. Общетеоретические сведения</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г</p>

	(девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Раздел 3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Раздел 4 Атлетическая гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов</p>

	упражнений вводной и производственной гимнастики
Раздел 5 Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>

3. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной

дисциплины: Для реализации учебной дисциплины имеется:

Спортивный зал:

спортивный зал игровой, табло электронное, щиты пластиковые баскетбольные, спортивный зал гимнастический, скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая, теннисный зал, раздевалки, столы теннисные, лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, тренажеры, штанга, диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, рулетка, гранаты для метания

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий,

Тренажерный зал:

тренажеры, тренажерные комплексы

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья. - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации. - участие в массовых спортивных мероприятиях. - активной творческой 	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом</p>

<p>деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</p> <p>- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <p>- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>		<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пролегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее</p>
---	--	---

		<p>целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Фронтальный метод, поточный метод, посменный метод.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин,сек)	45	52	б/вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3x10 4x9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4 и выше	5.1 - 4.8	5.2 и ниже
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3 и выше	8.0 – 7.7	8.2 и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205-220	190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500 и выше	13001400	1 100 и ниже
			17	1 500	13001400	1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже
			17	15	9 - 12	5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11 и выше	8 – 9	4 и выше
			17	12	9 - 10	4

Приложение 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300 и выше	1050 200	900 и ниже
			17	1 300	1050 200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	20	12 - 14	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	6

Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(девушки на опоре до 50 см);
 - . подтягивание на перекладине(юноши);
 - . поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,
 - ноги закреплены (девушки);
 - . прыжки в длину с места;
 - . бег 100 м.;
 - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
 - . плавание – 50 м (без учета времени);
 - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).