



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Радиотехнический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена
09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Санкт-Петербург
2021 г.

Одобрено на заседании
цикловой методической комиссии

Протокол №1
Протокол № 27 от «08» ноября 2021 г.

Председатель *[подпись]* Захватощина Э.М.

Утверждаю
заместитель директора по УМР

[подпись] Кортелева А.М.

«27» 08 20 21 г.

Рекомендовано на заседании
Методического совета

Протокол № 1 от «27» 08 20 21 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 09.12.2016 №1548 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44978).

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Радиотехнический колледж»

Разработчик:

Куренкова С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.06** Сетевое и системное администрирование.

1.2. 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).

1.3. 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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. 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 - 167 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 1 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Всего	168
во взаимодействии с преподавателем	167
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	167
самостоятельная работа студента	1
Форма промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; гантели, гири 16 кг., резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары; оборудование для занятий аэробикой; степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части профессионально-прикладной физической подготовки.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, гимнастические маты для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых 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 Минтиппроэкт. - 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.mosport.ru>
3. 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
6. http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
7. 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
Раздел 1. Теоретический раздел		4
<p>Физические качества и методы их развития. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Тема 1.1. Развитие и совершенствование физических качеств.</p> <p>Тема 1.2. Общая и специальная профессионально прикладная физическая подготовка</p> <p>Содержание учебного материала. 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> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, способствующие развитию физических качеств, повышающих работоспособность в избранной профессии. Подготовить рефераты: «Физические качества человека», «Производственная гимнастика», «Физическая подготовка в Российской армии».</p>		<p>2</p> <p>5</p> <p>1</p>
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		145
	Содержание учебного материала	7

<p>Тема 2.1</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения. 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>Практические занятия.</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>Самостоятельная работа обучающихся</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>Тема 2.2.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</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>Практические занятия по лёгкой атлетике.</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>32</p>

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой <p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>72</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>Практические занятия 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"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <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>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	
<p>Тема 2.4.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала:</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, бодибарами.</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>Практические занятия</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>34</p>

	<p>направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение фрагмента занятия.</p>	5
Раздел 3.		10
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		7
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	7
	<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>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 	
Тема 3.2. Военно– прикладная физическая	Содержание учебного материала	3
	<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>	

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

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	
Раздел 1.					
Основы формирования физических качеств человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка .					
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,

	подготовка		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.
Раздел 2.					
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
2	Тема 2.2. Общая физическая подготовка	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6	- 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;
3	Тема 2.2.	ОК 1	- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	- владеть основными способами самоконтроля при	- оценка техники выполнения двигательных

	Лёгкая атлетика.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7	<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>
4	Тема 2.3. Спортивные игры.	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6	<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 входе 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"> - проводить разминку с группой учащихся. - сотрудничать со сверстниками, общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. 	<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	--	--	--	--	---

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"**, Добрякова Марина Геннадьевна,
Директор

01.03.24 15:43 (MSK)

Сертификат 6D36B75664C1E418D28D3118AC66AB69