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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Санкт- Петербург
2021 г

Одобрено на заседании
цикловой методической комиссии

Протокол № 1 от «27» 08 2021 г.

Председатель _____

Утверждено
заместитель директора по УМР

_____ Кортелева А.М.

«27» 08 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 09.12.2016 №1547 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Разработчик:
Куренкова С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 **09.02.07 Информационные системы и программирование**

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части учебного цикла общих гуманитарный и социально-экономический 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., Масягина 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 Терра-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 молодёжной политикиhttp://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.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/Obrazovatelnaya_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 **Физические качества и методы их развития. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**		**4**
Тема 1.1. Развитие и совершенствование физических качеств. **Тема 1.2.** Общая и специальная профессионально прикладная физическая подготовка	**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. **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».	2 5 **1**
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**145**

	Содержание учебного материала	**7**

Тема 2.1 **Общая физическая подготовка**	**Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 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. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами. Подвижные игры. **Практические занятия.** 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО. .	
Тема 2.2. **Лёгкая атлетика.**	**Содержание учебного материала** 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. **Практические занятия по лёгкой атлетике.** 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	**32**

	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -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 **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.	
Тема 2.3. **Спортивные игры.**	**Содержание учебного материала**	**72**
	<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. <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. <u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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. **Практические занятия** 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	

	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -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. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.	
Тема 2.4. **Атлетическая гимнастика (юноши)**	**Содержание учебного материала:**	**34**
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. **Практические занятия** 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с	

	направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -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. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение фрагмента занятия.	**5**
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**7**
	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. Средства, методы формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. **Практические занятия.** 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**
	Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину,	

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**	умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - знать технические приемы и двигательные действия, применяемые в легкой атлетике; -способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, ориентироваться в различных источниках информации, - критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	занятиях легкой атлетики; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями, активное применение их в соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
4	**Тема 2.3.** **Спортивные игры.**	**ОК 1** **ОК 2** **ОК 3** **ОК 4** **ОК 5** **ОК 6**	- 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,	- 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	- оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения студентом функций судьи; - оценка самостоятельного

			применяемые в спортивных играх;	организма при выполнении физических упражнений; - 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.	проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

5	**Тема 2.4.** **Атлетическая гимнастика (юноши)**	**ОК 1** **ОК 2** **ОК 3** **ОК 4** **ОК 5** **ОК 6** **ОК 7**	- 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;	- 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.	- 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.
Раздел 3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**					
6	**Тема 3.1.** **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**	**ОК 3** **ОК 4** **ОК 5** **ОК 6** **ОК 7**	- использовать приобретенные знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни; - особенности и содержание физических упражнений профессионально-прикладной направленности;	- технически правильно выполнять изученные двигательные действия; - выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделом программы; - выполнять тесты по профессионально-прикладной	- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами ППФП. - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе

			- 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;	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.	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
05.03.24 09:29 (MSK) Простая подпись