



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК 01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов

Санкт-Петербург  
2021

Обсуждено на заседании  
инклюзивной методической комиссии

Протокол № 1 от 27.08.20 г.

Председатель 

Утверждено  
заместитель директора по УМР

 Куртаева А.М.

« 27.08.20 » г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 11.01.01 Монтаж радиоэлектронной аппаратуры и приборов.

Организация-разработчик: СПб ГБ ПОУ «Радиотехнический колледж»

Разработчик(и):

Курেশкова С.А., преподаватель ф/в высшей категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общепрофессионального учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов».**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части учебного цикла «Общепрофессиональный учебный цикл».

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

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 – 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

- самостоятельной работы обучающегося- 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/ зачетных единиц</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>80</b>
в том числе:	
лабораторные работа	
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	
курсовая работа ( проект) ( если предусмотрено)	
другие формы и методы организации образовательного процесса в соответствии с требованиями современных производственных и образовательных технологий	
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>40</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ /ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

#### **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 Минтиппроект. - 2017. – 116с.

#### **Интернет ресурсы:**

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



### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Профессиональная физическая подготовка в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы 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 и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовить рефераты на темы: «Здоровый образ жизни», «Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность, адаптационные способности человека», «Закаливание и виды закаливания», «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом».</p>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования профессиональных качеств</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>1,3</b>

<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b></p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Челночный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание в цель и на дальность.</p> <p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	8	3
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><u>Баскетбол</u> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><u>Волейбол.</u> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.</p>	20	1,2

	<p>Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	<b>20</b>	<b>3</b>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>			
<p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p>	<b>10</b>	<b>2, 3</b>

	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, передвижение по узкой опоре. Лазание.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p> <p>Силовая подготовка – подтягивание в висе на перекладине (юн.), поднимание туловища в положении лёжа на спине, прыжки через скакалку, отжимания в упоре лежа, упражнения с гирей 16 кг, упражнения с гантелями.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.</p>	<b>10</b>	<b>3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 4.1 Методы контроля и оценки текущей успеваемости

№	Название темы	Код формируемой компетенции	Результаты освоения ( умения и знания)		Методы и средства контроля и оценки текущей успеваемости
			знать	уметь	
<b>Раздел 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>					
1	<b>Тема 1.1. Профессиональная физическая подготовка в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</li> <li>- профилактика профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- планировать систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> <li>- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>

			индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2.</b>					
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>					
<b>2</b>	<b>Тема 2.1.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- знать технические приемы и двигательные действия, применяемые в легкой атлетике;</li> <li>- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, ориентироваться в различных источниках информации,</li> <li>- критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями, активное применение их в соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО;</li> <li>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul>
<b>3</b>	<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы контроля физических нагрузок;</li> <li>- меры безопасности при занятиях различными видами спорта;</li> <li>- правила личной гигиены,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять изученные двигательные действия;</li> <li>- выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделами программы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,</li> </ul>

		<b>ОК 6</b>	<p>меры профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>- знать технические приемы и двигательные действия, применяемые в спортивных играх;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тесты по профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</li> <li>- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>- проводить разминку с группой учащихся.</li> <li>- сотрудничать со сверстниками, общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование);</li> <li>- оценка технико-тактических действий входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</li> <li>- оценка выполнения студентом функций судьи;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>
--	--	-------------	--	---	---

### Раздел 3.

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

<b>4</b>	<p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Ок 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 5</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни;</li> <li>- особенности и содержание физических упражнений профессионально-прикладной направленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять изученные двигательные действия;</li> <li>- выполнять учебные нормативы, предусмотренные разделом программы;</li> <li>- выполнять тесты по профессионально-прикладной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами ППФП.</li> <li>- оценка техники</li> </ul>
----------	--	--	--	--	--

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

05.03.24 11:25 (MSK)

Сертификат 6D36B75664C1E418D28D3118AC66AB69