

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 28.03.2024 11:26:40
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение
к ППССЗ по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ – 2022**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

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
 - профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
 - правила и способы планирования системы индивидуальных физическими упражнениями различной направленности. 0

достижение студентами следующих **результатов:**

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 02	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;
ЛР 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 05	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;
ЛР 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 09	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;
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
МР 04	практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 05	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;

МР 06	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 07	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
ПР6 01	умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПР6 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	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 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 – 117 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)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	109
Лекционные занятия	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр	

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	8	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения	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	2	2
Тема 1.2	Содержание учебного материала		
Теоретическое занятие. Физические способности человека и их развитие	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.	2	2
Тема 1.3	Содержание учебного материала		
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 вработывание	2	2
Тема 1.4	Содержание учебного материала		

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, методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям».	2	3
Раздел 2	Легкая атлетика	36	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	Техника спринтерского бега, варианты низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	10	2
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Техника бега на средние дистанции: высокий старт, финиширование. Техника бега на длинные дистанции	20	2
Тема 2.3. Прыжки	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	6	2
Раздел 3	Спортивные игры	40	
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

	Содержание учебного материала		
Тема 3.2. Баскетбол	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
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	11	
Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.	11	2
Раздел 5	Лыжная подготовка	22	
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
	Всего:	117	

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)

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы 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.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть 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 определить 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 (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие 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-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (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.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (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.

1. 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале филиала

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

3.2.3 Электронные образовательные программы: -

3.2.4 Интернет – ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе: проведения практических занятий и соревнований, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>У 1 - выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У 2- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У 3- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У 4- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, волейболу, баскетболу, плаванию, лыжам;</p> <p>У 5- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 6-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 7- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Оценка выполнения аудиторной работы. Определение и динамика уровня физической подготовленности и личных достижений учащихся. Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение №1,2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p>
<p>З 1- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	<p>Оценка устных ответов, защита рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>

<p>З 2- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З 3- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>З 4- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>З 5- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>З 6- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;</p> <p>З 7- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых, спортивных соревнованиях;</p> <p>З 8- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
<p>Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос</p>	<p>Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2).</p>
<p>Л 2. 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.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам</p>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.</p>

	показателей контроля.	
Л 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	<p>Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой показателей контроля.</p>	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
- Л 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 9. 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.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	показателей контроля.	
Л 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

<p>социальной практике. М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	
<p>М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>М 4. 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.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>М 6. 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.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов,</p>

		презентаций.
П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта,	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

<p>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ЛР 9. 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.</p>	<p>основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Сдача норм ГТО.</p> <p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 19. Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью</p>

	построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
--	---	---

5. Перечень используемых методов обучения:

5.1. Пассивные методы обучения:

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт (дифференцированный зачёт).

5.2. Активные и интерактивные методы обучения:

- урок соревнование;
- кейс метод(анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.