

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов,  
промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по  
отраслям)

*ОДОБРЕНА*

Цикловой комиссией  
социально-гуманитарных дисциплин  
и МДК  
Председатель \_\_\_\_\_ Н.А. Ермолаева  
Протокол № 9 от «17» мая 2019 г.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 7 от «30» мая 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), утвержденного приказом МОН РФ от 9 декабря 2016 г. N1571, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 44939 от 26 декабря 2016 г.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

Разработчик: \_\_\_\_\_ М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

\_\_\_\_\_ И.В. Кондратюк, старший преподаватель физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт»

\_\_\_\_\_ И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

*УТВЕРЖДАЮ*

Директор ГБПОУ КК АМТТ

\_\_\_\_\_ А.Л.Пелих  
«30» мая 2019 г.

М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.04 «Физическая культура» является обязательной частью в общепрофессиональном цикле основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

Учебная дисциплина ОП.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p><i>ОК 01-06, 8,9,10</i></p>	<p>Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов (4 часа в неделю),  
в том числе:  
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 40 часов (2  
часа в неделю);  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов.  
Программой предусмотрены теоретические сведения, они сообщаются в  
ходе проведения практических занятий.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная нагрузка	40
Практические занятия	40
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>		<b>2</b>



	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.</p> <p>Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>		
	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p> <p>Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	<b>4</b>	
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		<b>40</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2

<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>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 обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		
<p>Тема 2. 2 Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>2</b></p>
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в беге с низкого, высокого старта. Совершенствование прыжка в длину.</li> <li>2. Л/атлетический кросс. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции. Совершенствование метания гранаты.</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину, в метании гранаты.</li> </ol>		
<p>Тема 2.3 Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		



2.3.3 Настольный теннис	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>*В виду проведения городских, краевых, и зональных соревнований по баскетболу, волейболу и настольному теннису часы перераспределены на эти виды спорта, не касаясь гандбола, бадминтона и футбола.</p>	8	
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настольный теннис. Совершенствование техник и тактики учебных игр 1*1:2*2</li> <li>2. Техника игры в нападении «подрезка», техника подач «накат». Учебные игры.</li> <li>3. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочные игры.</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов настольного тенниса.</li> </ol>		
Тема 2.4.Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	Содержание учебного материала	4	
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки 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.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений гимнастической зарядки. Техника выполнения элементов акробатики.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>		2
Раздел 3. Профессионально-			

<p>прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)</p>			
<p>Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. Строевая физическая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	2	2
	<u>Практические занятия</u>		
	1. Болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов.  Дифференцированный зачет.	1  1	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

**Организационно-методические рекомендации:**  
Распределение учебных часов

*на различные темы программы*

№ п/п	Темы:	Максимальное количество часов	В том числе	
			Практические	Аудиторные
1	Лёгкая атлетика	8	8	8
2	Спортивные игры: баскетбол волейбол настольный теннис	8 8 8	8 8 8	8 8 8
3	Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	4	4	4
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка.	4	4	4
	Итого	40	40	40



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с. электронная библиотека/<http://www.academia-moscow.ru>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017., электронная библиотека
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. – Москва : Флинта , Наука, 2009.- 295 с.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
4. Голощапов, Б. Р. истоория физической культуры и спорта : учебник. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.- 347 с.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. - Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 269 с.
6. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.- 238 с.
7. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э Буров.— Москва, 2010. – 274 с.
8. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие. — Тюмень, 2010. – 328 с.

9. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
- 10.Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.
- 11.Хомич, М. М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / М. М. Хомич, Ю. В. Эммануэль, Н. П Ванчакова ; под ред. С. В. Матвеева. — Санкт Петербург. -2010.- 210 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru). (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

### 3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОП.04. ОК 01-06, ОК 8, ОК 9, ОК 10.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознание поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

При усвоении содержания дисциплины планируется деятельностный подход с развивающим характером обучения, включающий проблемные исследовательские методы, здоровьесберегающие технологии, применение которых обеспечивается такими дидактическими принципами как личностная значимость, системность, научность.

Освоению данной учебной дисциплины предшествует изучение дисциплины общего гуманитарного и естественно - научного цикла учебного плана: ОУДБ.06 «Физическая культура»).

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовке;</li><li>- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;</li><li>- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;</li><li>- основы психологии спорта;</li><li>- лексику области профессионально-прикладной физической культуры;</li><li>- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- средства профилактики перенапряжения;</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <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></ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;</li> <li>- определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;</li> <li>- оформлять результаты поиска;</li> <li>- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;</li> <li>- строить коммуникацию в области физической культуры;</li> <li>- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;</li> <li>- соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (гимнастика девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши).</p>
---	--