

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности СПО

09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением

Базовый уровень

Квалификация
Программист

г. Батайск
2025

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 № 138 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.03.2025, регистрационный № 81696) по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональным стандартом

06.001 «Программист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.07.2022 № 424н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.08.2022, регистрационный № 69720).

СОДЕРЖАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ	СТР
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО специальности 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением квалификация Программист, разработанной в соответствии с ФГОС по данной специальности СПО, ФГОС СОО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности специальности 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением квалификация Программист.

1.3. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

	<p>взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно- 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга,

	исследовательской, проектной и социальной деятельности;	в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР) результаты, предметные, метапредметные: базового уровня в соответствии с Программой воспитания ГБПОУ БТИТиР:

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Метапредметные результаты
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	Предметные результаты
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Использование часов вариативной части образовательной программы в рабочей программе УД: часов вариативной части нет.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Общий объём - 168ч, в т.ч. с преподавателем - 168ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Общая учебная нагрузка (всего)	168
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	20
практические занятия	148
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины "Физическая культура"

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1.	Основы знаний о физкультурной деятельности. Лекция	4	
Тема 1.1	Введение. Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
Тема 1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Раздел 3.	Легкая атлетика.	24	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1	Лекция: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2	Бег 30м, 60м		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.3	Специальные беговые упражнения	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.4	Бег 400м, 800м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.5	Бег 1000 м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.6	6-ти минутный бег по пересеченной местности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.7	Прыжки в длину с разбега.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.8	Прыжок в длину с места		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.9	Эстафетный бег 4*100м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.10	Освоение навыков обучения передачи эстафетной палочки в игровой форме		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.11	Метание мяча.	2	
Тема 3.12	Спортивная ходьба.	2	
Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики.	16	
Тема 4.1	Лекция: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие акробатики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2	Общая физическая подготовка: Перекладина средняя. Подтягивания на перекладине	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3	Подъем туловища из положения лежа	2	
Тема 4.4	Прыжки через скакалку	2	
Тема 4.5	Акробатические упражнения:	2	

	Кувырки вперед-назад. Перевороты в сторону.		
Тема 4.6	Лекция: Составление конспектов общеразвивающих упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.7	Практическое занятие: Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.8	Практические упражнения: Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 5.	Волейбол.	10	
Тема 5.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Ловля и передача мяча.	2	
Тема 5.2	Практическое занятие. Исходные положения.	2	
Тема 5.3	Верхняя прямая подача.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.4	Приём мяча снизу после подачи.	2	
Тема 5.5	Передача мяча вперёд.	2	
Раздел 6.	Баскетбол.	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.1	Лекция. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	
Тема 6.2	Практическое занятие. Исходные положения. Ведение мяча.	2	
Тема 6.3	Ловля мяча двумя руками.	2	
Тема 6.4	Бросок по кольцу двумя руками сверху.	2	
Тема 6.5	Бросок одной рукой сверху.	2	
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика.	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 7.1	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	08
Тема 7.2	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	
Тема 7.3	Комплекс для развития силы и увеличения мышечной массы.	2	
Тема 7.4	Чередование упражнений на силу и расслабление.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
ИТОГО:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Рабочее место для преподавателя.

Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением.
Шкафы для одежды.

Спортивный инвентарь и оборудование для спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики: брусья, стол теннисный, маты, гимнастическая скамья, гриф штанги, блины для штанги шведская стенка, перекладина, баскетбольные кольца, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), обручи, скалки, сетка волейбольная, гантели, гири, силовая станция.

Тренажеры для обучающихся с ОВЗ: спортивная перекладина навесная, тренажер спортивный, турник для пресса.

Открытая спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2018

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2019

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. Пособие

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

3.2.2. Дополнительные источники

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2018

Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.- М.2019

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных

заведений. – М.: 2019

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2018

3.2.3. Электронные издания

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать оздоровительные системы физического воспитания; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Выполнение индивидуальных заданий
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знать формы и содержание физических упражнений; уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	Выполнение индивидуальных занятий
Самоконтроль, его основные методы,	Самостоятельно использовать и оценить	

показатели и критерии оценки	показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Выполнение индивидуальных занятий
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	Выполнение индивидуальных занятий

<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Выполнение индивидуальных занятий</p>
<p>Практическая часть Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять</p>	<p>Тестирование комплексов упражнений</p>

	<p>и анализировать состояние здоровья; Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p>знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и нормативов</p>

	<p>бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>уметь выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p>	
Гимнастика	<p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	Выполнение комплексов упражнений

<p>Спортивные игры</p>	<p>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий</p>
------------------------	--	--

Виды спорта по выбору	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.	Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; участвовать в соревнованиях; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Выполнение индивидуальных заданий

Оценка уровня физических способностей студентов

Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 30 м	3	5,4	Бег 30 м	3	6,2
	4	4,8		4	5,5
	5	4,4		5	4,8
Бег 60 м	3	9,8	Бег 60 м	3	11,0
	4	9,0		4	10,4

	5	8,4		5	9,6
Бег 100 м	3	15,2	Бег 100 м	3	18,0
	4	14,8		4	18,5
	5	14,5		5	16,5
Бег 800 м	3	2,45	Бег 400 м	3	1,40
	4	2,40		4	1,30
	5	2,35		5	1,25
Бег 1000 м	3	3.30	Бег 800 м	3	Без учета времени
	4	3.40		4	Без учета времени
	5	4.00		5	Без учета времени
Бег 2000 м	3		Бег 1000 м	3	5.00
	4			4	4.30
	5			5	4.10
Бег 3000 м	3	13,30	Бег 2000 м	3	11,30
	4	14,00		4	12,00
	5	15,00		5	13,00
Отжимания	3	5	Отжимание от г/с	3	6
	4	10		4	8
	5	15		5	10
Подтягивание	3	6	Поднимание и опускание туловища	3	15
	4	8		4	20
	5	10		5	25
Держание угла	3	5	Прыжки в длину с места	3	150
	4	7		4	160
	5	9		5	170
Прыжки в длину с места	3	210	Прыжки в длину с разбега	3	280
	4	220		4	300
	5	230		5	340
Метание гранат	3	28	Метание гранат	3	15
	4	30		4	17
	5	32		5	18
Прыжки в длину с разбега	3	380			
	4	400			
	5	420			
Метание мяча (вес 150г)	3		Метание мяча (вес 150г)	3	
	4			4	
	5	45		5	28