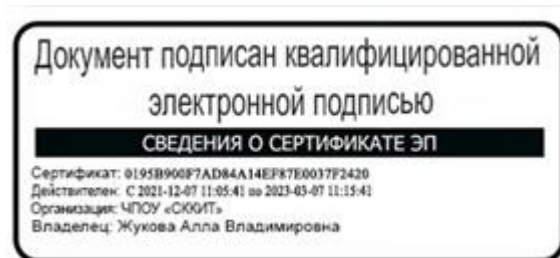


Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 09.06.2022 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
А.В. Жукова
«09» июня 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Сетевой и системный администратор

Согласовано:

Заместитель директора по учебно - методической работе С.В. Марченко

Проверено:

Руководитель объединения инноваций и сетевого и системного администрирования В.М. Жукова

Составитель:

Преподаватель М.А. Жуков

Пятигорск-2022

Программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

- Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1548 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44978)

Укрупненная группа специальностей: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

Содержание

Раздел 1.	Общая характеристика общеобразовательной дисциплины	4
Раздел 2.	Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины	6
Раздел 3.	Механизмы отбора содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности	24
Раздел 4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования	33
Раздел 5.	Особенности организации учебных занятий при реализации общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования	44
	Фонд оценочных средств	50
	Методические рекомендации по дисциплине	78

Раздел 1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

Общеобразовательная дисциплина (ОД) является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной программы с учетом профиля профессионального образования.

ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла. ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).

2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и

направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

Раздел 2. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины

2.1. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

Цели освоения ОД:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения основной программы обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках среднего общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

2.2. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛР5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ЛР13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	МР1) 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 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ЛР9) 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	МР 4) 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
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	ЛР5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ЛР9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;	МР 3) 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

	<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>ЛР6) 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</p> <p>ЛР7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>ЛР4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p> <p>ЛР8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p>	<p>МР 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать</p>	<p>ЛР1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности</p>	<p>МР 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов</p>

<p>стрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>ственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) ЛР2) 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 ЛР3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>ЛР12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь ЛР14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности</p>	<p>МР 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ЛР10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений ЛР11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>МР 9) 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</p>

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	ЛР9) 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	МР 5) 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
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	ЛР4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	МР 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	ЛР9) 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	МР 3) 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

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физи-

	ческого развития и физических качеств
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	ПР5)владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	ПР2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	ПР1)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)
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ПР2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПР4)владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	ПР2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	ПР2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	ПР3)владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Наименование ПК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
<p>ПК 1.1. Выполнять проектирование кабельной структуры компьютерной сети.</p> <p>ПК 1.2. Осуществлять выбор технологии, инструментальных средств и средств вычислительной техники при организации процесса разработки и исследования объектов профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 1.3. Обеспечивать защиту информации в сети с использованием программно-аппаратных средств.</p> <p>ПК 1.4. Принимать участие в приемо-сдаточных испытаниях компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и в оценке качества и экономической эффективности сетевой топологии.</p> <p>ПК 1.5. Выполнять требования нормативно-технической документации, иметь опыт оформления проектной документации</p>	<p>ПР1) 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)</p> <p>ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>ПК 2.1. Администрировать локальные вычислительные сети и принимать меры по устранению возможных сбоев.</p> <p>ПК 2.2. Администрировать сетевые ресурсы в информационных системах.</p> <p>ПК 2.3. Обеспечивать сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей.</p> <p>ПК 2.4. Взаимодействовать со специалистами смежного профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности.</p>	

<p>ПК 3.1. Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать технические и программно-аппаратные средства компьютерных сетей.</p> <p>ПК 3.2. Проводить профилактические работы на объектах сетевой инфраструктуры и рабочих станциях.</p> <p>ПК 3.3. Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать сетевые конфигурации.</p> <p>ПК 3.4. Участвовать в разработке схемы послеаварийного восстановления работоспособности компьютерной сети, выполнять восстановление и резервное копирование информации.</p> <p>ПК 3.5. Организовывать инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, осуществлять контроль оборудования после его ремонта.</p> <p>ПК 3.6. Выполнять замену расходных материалов и мелкий ремонт периферийного оборудования, определять устаревшее оборудование и программные средства сетевой инфраструктуры.</p> <p>ПК 4.1. Принимать меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций.</p> <p>ПК 4.2. Контролировать сетевую инфраструктуру с использованием инструментальных средств эксплуатации сетевых конфигураций.</p> <p>ПК 4.3. Обеспечивать максимальную стабильность предоставляемых сетевых сервисов.</p> <p>ПК 4.4. Предоставлять согласованные с информационно-технологическими подразделениями сетевые сервисы и выполнять необходимые процедуры поддержки.</p> <p>ПК 4.5. Восстанавливать нормальную работу сетевых сервисов в соответствии с требованиями регламентов.</p> <p>ПК 4.6. Вести учет плановой потребности в расходных материалах и комплектующих.</p>	
---	--

<p>ПК 5.1. Идентифицировать проблемы в процессе эксплуатации программного обеспечения.</p> <p>ПК 5.2. Разрабатывать предложения по совершенствованию и повышению эффективности работы сетевой инфраструктуры.</p> <p>ПК 5.3. Разрабатывать сетевые топологии в соответствии с требованиями отказоустойчивости и повышения производительности корпоративной сети.</p> <p>ПК 5.4. Составлять отчет по выполненному заданию, участвовать во внедрении результатов разработок.</p> <p>ПК 5.5. Проводить эксперименты по заданной методике, выполнять анализ результатов.</p>	
--	--

2.3. Преимущество образовательных результатов с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Образовательные результаты	Результаты дисциплин общепрофессионального цикла	Результаты профессиональных модулей
Физическая культура	Безопасность жизнедеятельности	ПМ 4. Управление сетевыми сервисами
<p>ПР 1) 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)</p> <p>ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПР 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работо-</p>	<p>Знать:</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p> <p>задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p> <p>способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</p> <p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на во-</p>	<p>знать:</p> <p>принципы эффективной организации работы подразделений технической поддержки пользователей и клиентов (ITIL);</p> <p>специализированное программное обеспечение поддержки работы с клиентами.</p> <p>уметь:</p> <p>формализовать процессы управления инцидентами и проблемами;</p> <p>формализовать процессы технологической поддержки.</p>

<p>способности</p> <p>ПР 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>оружии (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p> <p>Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p>	
--	---	--

	владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим	
--	--	--

2.4. Объем общеобразовательной дисциплины по видам учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения
Объем общеобразовательной дисциплины,	117
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	105
в том числе из объема общеобразовательной дисциплины:	
Теоретическое обучение	12
Лабораторные работы (если предусмотрено)	0
Практические занятия (если предусмотрено)	99
Бинарные занятия (если предусмотрены)	4
Индивидуальный проект (если предусмотрен)	2
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	0
Промежуточная аттестация (1,2 семестр)	Дифференцированный зачет

2.5. Содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание форм организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов (очная форма)	Наименование синхронизированных образовательных результатов (только коды)	Уровень освоения
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое обучение	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Составление профессиональной программы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств.	16		2
Тема 1.	Теоретическое обучение	Здоровье человека, его ценность и значимость для профес-	2	ОК1-11	1

<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>ние</p>	<p>сионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		<p>ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5 ПК 4.1, 4.6</p>	
	<p>Практическое занятие</p>	<p>(в том числе в форме практической подготовки) Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игросоревнование Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим»</p>	<p>16</p>		<p>2</p>
	<p>Бинарное занятие</p>	<p>Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации». ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих».</p>	<p>4</p>		<p>2</p>

	Индивидуальный проект	Выполнение творческого проекта	2		2
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическое обучение	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенсиitivность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. Определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности. Тестирование.	16		2
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретическое обучение	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5	1

	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Легкая атлетика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Тестирование	16		2
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическое обучение	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Тестирование.	16		2
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое обучение	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5	1

	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Разработка памяток по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря. Опрос. Тестирование	19		2
Промежуточная аттестация / форма контроля		Дифференцированный зачет (1, 2 семестр)			
			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)

Раздел 3. Механизмы отбора содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности

3.1. Междисциплинарный подход к отбору содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Наименование разделов и тем	Коды образовательных результатов (ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)	Наименование дисциплин	Междисциплинарные задания
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК1-11 ЛР1-15 МР1-9 ПР1-5 ПК4.1., 4.6	Безопасность жизнедеятельности	- Мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». Бинарное занятие. Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации». - Выполнение творческого проекта
		ПМ 4. Управление сетевыми сервисами	Бинарное занятие. ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»

3.2. Механизмы достижения результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Инструменты реализации профессиональной направленности		
	В форме практической подготовки (задания ориентированы на профессиональную деятельность)	Включение прикладных модулей (отдельные темы дисциплин, МДК профессионального цикла)	Применение ДОТ
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, де-</p>	<p>- Мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». Бинарное занятие. Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».</p> <p>- Выполнение творческого проекта</p>	<p>Безопасность жизнедеятельности</p>	<p>Обеспечение достижение ПР в полном объеме. Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся. Формирование индивидуальных образовательных траекторий</p>

<p>монстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>			
---	--	--	--

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно дей-</p>	<p>- Бинарное занятие. ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»</p>	<p>ПМ 4. Управление сетевыми сервисами</p>	<p>Обеспечение достижение ПР в полном объеме. Обеспечение лично-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся. Формирование индивидуальных образовательных траекторий</p>
--	--	--	---

<p>ствовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p> <p>ПК 4.1. Принимать меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нестандартных ситуаций.</p> <p>ПК 4.6 Вести учет плановой потребности в расходных материалах и комплектующих.</p>			
---	--	--	--

3.3. Индивидуальный проект как форма организации образовательной деятельности по реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профессиональной направленности

Тип проекта	Способ реализации проекта	Темы проектов (выбирается 1 тема)
<p>Творческий - направлен на развитие у обучающихся интереса, формирование навыков поиска информации и творческих способностей</p>	<p>Создание мультимедийной презентация, видеоролика</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</p>

3.4. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для определенных элементов содержания общеобразовательной дисциплины

Цифровые инструменты	Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины	Запись в реестре разрешенного программного обеспечения
«Яндекс.Диск (для Windows)»	ПО Яндекс.Диск предоставляет пользователю функциональную возможность хранения и передачи файлов. Набор основных функциональных характеристик ПО включает: Хранение файлов. Взаимодействие с сохраненными при помощи ПО файлами: Просмотр сохраненных файлов; Поиск по сохраненным файлам; Скачивание сохраненных файлов; Переименование сохраненных файлов; Удаление сохраненных файлов; Просмотр истории изменения файлов; Создание папок; Переименование папок; Удаление папок; Перемещение файлов между папками. Увеличение доступного объема хранимой информации. Синхронизация локальных папок с файлами и папками на удаленном источнике. Взаимодействие заметками: Создание заметки; Удаление заметки; Редактирование заметки.	Запись в реестре №12152 от 30.11.2021 произведена на основании поручения Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от 30.11.2021 по протоколу заседания экспертного совета от 15.11.2021 №1414пр

Яндекс.Почта	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации со слушателями. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся)	Запись в реестре №6862 от 16.07.2020 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>15.07.2020 №333</u>
Почта@mail.ru	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации со слушателями. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся)	Запись в реестре №9596 от 04.03.2021 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>04.03.2021 №131</u>
Telegram	Модуль поддержки взаимодействия с клиентами через мессенджер Telegram	Запись в реестре №9090 от 05.02.2021 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>05.02.2021 №58</u>
Power Point	Подготовка к практическим занятиям по ОД. Для проведения занятий используются презентации.	Запись в реестре №2538 от 23.12.2016 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>23.12.2016 №682</u>
ВКонтакте	Используется для коммуникации с обучающимися	Искомый ресурс внесен в реестр социальных сетей в

(vk.com)		рамках статьи 10.6 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» 13.09.2021
Youtube.com	Используется для демонстрации видео	Искомый ресурс внесен в реестр социальных сетей в рамках статьи 10.6 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» 13.09.2021
ЭБС IPRbooks	Обеспечение преподавателей и студентов электронной основной и дополнительной литературой	Запись в реестре №6880 от 01.09.2020 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>31.08.2020 №429</u>
Вебинар.ру	Сервис видеоконференций	Запись в реестре №3316 от 30.03.2017 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>28.03.2017 №146</u>

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

4.1. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Предметный результат согласно ФГОС СОО	Результаты освоения (ОК)	Объект контроля с учетом профессиональной направленностью (ОК)	Методы контроля	Средства контроля	Результаты контроля с учетом профиля
<p>ПР 1) 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)</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Знать: 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)</p> <p>Уметь: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих</p>	<p>1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности. 2) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др. 3) Анализ активности участия в физ-</p>	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление профессиограммы, определение професси- 	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p> <p>Применение знаний и умений в области физической культуры в рамках подготовки к исполнению воинской обязанности</p>

		ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p>культурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.</p> <p>4) Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.</p> <p>5) Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>6) Тестирование с целью определения физической подготовленности.</p> <p>7) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>8) Проверка выполнения самостоятель-</p>	<p>онально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;</p> <p>- тестирование.</p>	
--	--	---	--	--	--

			ной работы обучающимися		
<p>ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Знать:</p> <p>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Уметь:</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией</p>	<p>1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>2) Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>3) Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности).</p> <p>4) Анализ выполне-</p>	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике; - кроссовая подготовка - игра-соревнование - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой 	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

		ей на государственном и иностранном языках	<p>ния самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>5) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p>	<p>помощи пострадавшим»,</p> <p>Бинарное занятие: Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».</p> <p>Бинарное занятие. ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»</p> <p>Выполнение творческого проекта</p>	
ПР 3) владение основными способами	ОК 01. Выбирать способы решения задач	Знать: основные способы са-	1) Анализ результатов определения по-	Самостоятельная работа: работа с	Осуществление контроля за показа-

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>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 личностное развитие ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>моконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>Уметь: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>казателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>2) Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</p> <p>3) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на применение основных способов самоконтроля</p>	<p>конспектом, поиск информации в сети Internet.</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гимнастических упражнений; - Игросоревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления; - определение и проведение анализа травмоопасных и 	<p>телями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе выполнения видов работ профессиональной деятельности.</p> <p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности</p>
---	---	---	---	---	--

			<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>5) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности</p>	<p>вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности.</p> <p>- тестирование.</p>	
<p>ПР 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Знать: физические упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Уметь: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий;</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для овладением физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохра-</p>

		процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 2) Тестирование с целью определения физической подготовленности. 3) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»	- тестирование.	нения высокой работоспособности; осуществлением поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ПР 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Знать: - технику двигательных действий базовых видов спорта. Уметь: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руковод-	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практиче-	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для овладением техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

		ством, клиентами	<p>приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>2) Метод контрольных упражнений и нормативов.</p> <p>3) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>5) Контрольные соревнования</p>	<p>ской подготовки): Гимнастика. Игросоревнование.</p> <p>Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий.</p> <p>Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p> <p>Опрос; - тестирование.</p>	<p>спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; работы в команде, эффективного общения с коллегами, руководством, клиентами</p>
--	--	------------------	--	---	--

4.2. Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах
2	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность
3	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся
4	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса
5	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность
6	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося
7	Мастер-класс	оригинальный метод обучения и конкретное занятие по совершенствованию практического мастерства, проводимое специалистом в определённой области творческой деятельности

Результаты подготовки обучающихся при освоении общеобразовательной дисциплины определяется оценками:

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Оценка за дифференцированный зачет складывается из итоговой оценки успеваемости и оценки выполненного задания дифференцированного зачета.

Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	<p>По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.</p>
удовлетворительно	<p>По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.</p>
хорошо	<p>По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные</p>

	<p>ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
отлично	<p>По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.</p> <p>По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)</p>

Раздел 5. Особенности организации учебных занятий при реализации общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

5.1. Специфика организации учебных занятий с учетом достижений, обозначенных выше результатов, механизмов, инструментов реализации профессиональной направленности общеобразовательной дисциплины

Приоритетными формами организации занятий следует определить:

1. Практическое занятие. Учитывая специфику предмета общеобразовательной дисциплины, в качестве которого выступает двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека, практические занятия является основным видом учебной деятельности при реализации содержания дисциплины. Практические занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, а также формирование умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность.

Виды практические занятий:

- Методико-практические занятия, направленные на освоение знаний, методов, обеспечивающих достижение практических (предметных) результатов по физической культуре, формирование общих и профессиональных компетенций. В методико-практических занятиях могут быть использованы имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения.

- Учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно - спортивной деятельности как фактору профессиональной успешности. Они обеспечивают как общую, так и профессионально-прикладную направленность.

2. Консультация (индивидуальная, групповая) проводится целенаправленно для обобщения и систематизации учебного материала, помощи в выполнении самостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно-важных целей.

3. Лекция – направлена на освоение теоретического материала, требующего подробного объяснения, иллюстраций, демонстраций для достижения лучшего понимания и усвоения обучающимися. Данный вид учебной деятельности при освоении содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» может применяться в рамках реализации прикладных модулей.

4. Самостоятельная работа ориентирована обеспечивает достижение результатов освоения ОД Физическая культура, ОК и ПК. В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют проекты, разрабатывают и отрабатывают комплексы профессионально-прикладных физических упражнений, производственной гимнастики и др.

5. Мастер-классы.

6. Конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

5.2. Требования к материально-техническому оснащению

Для реализации образовательной дисциплины Физическая культура организация должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех ви-

дов практических занятий, предусмотренных учебным планом, образовательной программой. А также:

- кабинет общеобразовательных дисциплин
- оснащение кабинета

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I. Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
	спортивный зал	малый или большой
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флипчарт	модель подходит для письма (рисования) маркерами и для размещения бумажных материалов с помощью магнитов
II. Технические средства		
Основное оборудование:		
	Сетевой фильтр	с предохранителем
	Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный, программное обеспечение	диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 65" дюймов (165,1 см); для монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 15,6" (39,6 см), планшета – 10,5" (26,6 см) ¹
Дополнительное оборудование:		
	Колонки	для воспроизведения звука любой модификации
	Web-камера	любой модификации
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основные:		
	репродукции к занятиям	размер не менее А4
Дополнительные:		
	презентации к занятиям	отражающие специфику дисциплины
	спортивный инвентарь	1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврик (мат) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт 11. Мяч волейбольный – 1 шт

¹ Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

	12. Скакалка – 4 шт 13. Стол для настольного тенниса – 1 шт 14. Шахматы – 1 шт 15. Шашки – 1 шт 16. Бадминтон 2 ракетки в сетке. 17. Обруч – 1 шт 18. Обруч металлический– 1 шт 19. Гири, гантели- 8 шт 20. Граната ручная – 1 шт
--	---

- оснащение помещений, задействованных при организации самостоятельной и воспитательной работы:

помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Для реализации образовательной дисциплины Физическая культура организация должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом, образовательной программой. А также:

- кабинет общеобразовательных дисциплин
- оснащение кабинета

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I. Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
	спортивный зал	малый или большой
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флипчарт	модель подходит для письма (рисования) маркерами и для размещения бумажных материалов с помощью магнитов
II. Технические средства		
Основное оборудование:		
	Сетевой фильтр	с предохранителем
	Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный, программное обеспечение	диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 65” дюймов (165,1 см); для монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 15,6” (39,6 см), планшета – 10,5” (26,6 см) ²
Дополнительное оборудование:		
	Колонки	для воспроизведения звука любой модификации

² Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

	Web-камера	любой модификации
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основные:		
	репродукции к занятиям	размер не менее А4
Дополнительные:		
	презентации к занятиям	отражающие специфику дисциплины
	спортивный инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврик (мат) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт 11. Мяч волейбольный – 1 шт 12. Скакалка – 4 шт 13. Стол для настольного тенниса – 1 шт 14. Шахматы – 1 шт 15. Шашки – 1 шт 16. Бадминтон 2 ракетки в сетке. 17. Обруч – 1 шт 18. Обруч металлический – 1 шт 19. Гири, гантели- 8 шт 20. Граната ручная – 1 шт

- оснащение помещений, задействованных при организации самостоятельной и воспитательной работы:

помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

5.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

Образовательная программа должна обеспечиваться учебно-методической документацией. Учебно-методическая документация по дисциплине включает: лекции; практические работы, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

5.4. Интернет-ресурсы

<https://minsport.ru/> Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края

<https://minsport.gov.ru> Министерство спорта РФ

<https://www.gto.ru/> Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

<https://www.takzdorovo.ru/> Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ

5.5. Программное обеспечение, цифровые инструменты

Колледж обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Используются программы, входящие в Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, а также реестр социальных соцсетей: «Яндекс.Диск (для Windows)», Яндекс.Почта, Telegram, Power Point, ВКонтакте (vk.com), Youtube.com, Вебинар.ру

5.6. Основная печатная или электронная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

5.7. Дополнительная печатная или электронная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>

5.8. Словари, справочники, энциклопедии, периодические материалы (журналы и газеты)

1. Мамулян, А. С. Большой русско-английский спортивный словарь / А. С. Мамулян. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2020. — 568 с. — ISBN 978-5-906132-42-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94119.html>

2. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст :

электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>

3. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>

4. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>

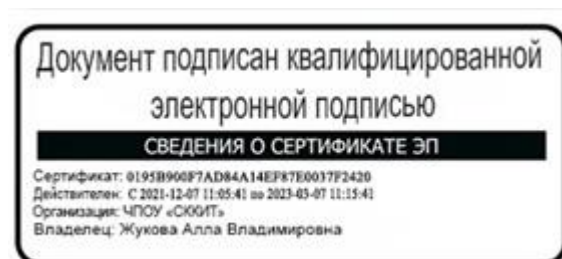
5. <https://rg.ru/> Российская газета

6. <https://ug.ru/> Учительская газета

Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрен и утвержден
на Педагогическом совете
от 09.06.2022 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
А.В. Жукова
«09» июня 2022



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР

Пятигорск-2022

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения образовательной программы:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) 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;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Требования к **предметным результатам** освоения дисциплины Физическая культура:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Физическая культура

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств; - тестирование.
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике; - кроссовая подготовка - игра-соревнование - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». <p>Бинарное занятие:</p> <p>Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».</p> <p>Бинарное занятие. ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»</p> <p>Выполнение творческого проекта</p>
3	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической</p>

		<p>ской подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гимнастических упражнений; - Игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления; - определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности. - тестирование.
4	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование.
5	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Разработка памяток по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря. Опрос;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование.
6	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet</p> <p>Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос;

	<p>- выполнение нормативов контрольных заданий; - составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;</p> <p>- тестирование.</p>
--	---

2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОГРАММЫ

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Вопросы к опросу:

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и личность профессионала.

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений:

Гимнастика. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

- игра-соревнование:

Знаешь ли ты команды?

Игроки выстраиваются в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна группа, вторые — другая. Преподаватель подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров — рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «Прямо шагом — марш!» (слово «прямо» не нужно) или «На месте — стой!» (нужно только «на месте» или только «стой!») и т.д. Выполнять надо лишь правильные команды. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Через 3 мин. подводятся итоги.

Смена шеренг.

Исходное положение - играющие стоят лицом друг к другу в две шеренги. Выполняются упражнения по заданию преподавателя. Подается сигнал (свисток) и все играющие поворачиваются направо и совершают перебежку всей командой (строем) строго за направляющим против часовой стрелки на место противополо-

ложной команды. Если дан второй сигнал - все поворачиваются налево и двигаются по часовой стрелке на место другой команды. Очко получает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Солдаты и разведчики.

Преподаватель во время передвижения группы подает сигналы: «солдаты» или «разведчики». Занимающиеся сообразно сигналу, как солдаты, идут строевым шагом или как разведчики - в полуприседе (крадучись, как разведчики). Задание можно менять.

Быстрое построение.

Во время передвижения играющих в колонне «по одному» преподаватель подает команду: "В колонну по четыре (по три) стройся!" или " В круги четверками, стройся!". Играющие быстро образуют названный строй. Оставшиеся вне четверок получают штрафные очки. Такие построения повторяются несколько раз. По условиям игры четверки могут строиться в колонны, круг, взявшись за руки, шеренги.

Знание терминологии строевых упражнений.

Занимающиеся разделены на 4 отделения, каждое занимает свой квадрат зала! Отделения одновременно на своей территории выполняют команды преподавателя. Пример: "В 2 шеренги, стройся!" Каждое отделение выполняет все необходимые действия. Выигрывает отделение, лучше выполнившее команды.

Сбор-разбор пневматической винтовки

Соревнование проводится на время. Выигрывает тот, у кого время сбора-разбора меньше.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

- составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вопросы к опросу:

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и здоровье.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике;

Встречный бег

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

Скоростная эстафета

В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики — по два раза подряд.

Эстафетный бег по кругу.

Группа делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам. По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обжав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т. д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш.

Игра-соревнование «Настольный теннис»

Правила игры стандартные.

- кроссовая подготовка:

Упражнения кроссовой подготовки:

- *На скорость.* К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

- *На общую выносливость.* Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменный темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

- *На специальную выносливость.* Сюда включены всего два упражнения: переменно-повторный и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

- игра-соревнование

Сиамские близнецы

Команды построены в колонны «по два». Все задания выполняются вдвоём, взявшись за руки. Пара, разъединившая руки, наказывается штрафными очками. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: с 2-3 шагов, приседая и опираясь свободными руками, кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до черты (5-6м), вращая скакалку свободными руками и сделав через неё обусловленное количество прыжков (4-5 и более); положив скакалку на пол и, взяв из ящика баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча о пол поочередно свободными руками. Вторая пара, подхватив мяч, выполняет ту же серию заданий, только в обратном порядке. Третья пара вновь начинает задание с кувырка и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну «по два» перед стартовой линией за своими направляющими, которые стоят отдельно перед строем. По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки (дистанция 10- 15м). Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из тех, кто нес), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и т.д.). Затем тоже повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

Способы переноски «пострадавшего» на руках:

- а) поддерживая плечи и ноги;
- б) поддерживая спину и ноги;
- в) сцепив руки в замок и посадив на них «пострадавшего»;
- г) то же, сцепив наружные руки, а внутренними поддерживая спину «пострадавшего».

Способы переноски с помощью палок:

- а) посадив «пострадавшего» на две палки, как в кресло;
- б) то же, как на носилках.

Парная чехарда

Две, три и т.д. команд, стоящих в колонну по одному. Первые игроки отходят на 3 шага вперед и наклоняются, упираясь руками в колени. По команде вторые игроки разбегаются и прыгают через первых, после чего становятся в такое же положение, как и первые. Третьи прыгают через обоих игроков. Четвертые через троих и т.д., до последнего игрока. Как только последний игрок перепрыгнул через всех и принял позу наклона, выпрямляется первый и прыгает через всех. Выигрывает команда быстрее перешедшая на другую сторону зала. Можно играть в чехарду

парами. Для разгона разрешается делать не более трех шагов. Перепрыгнул через товарища, сделай три шага вперед, чтобы тот мог разогнаться и прыгнуть через тебя. Дистанция 40-50м. Побеждает та пара, которая придет к финишу первой.

- выполнение нормативов контрольных заданий;

- мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим».

Цель: определить профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим.

Первая помощь пострадавшим: сердечно-легочная реанимация; первая помощь при ударе током, ушибах, ранах, ожоги.

- бинарное занятие:

Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».

Бинарное занятие. ПМ 4. Управление сетевыми сервисами «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»

Цель: определить основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

- Выполнение творческого проекта

Темы проекта:

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и здоровье.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы к опросу:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений:

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 9

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

- Игра-соревнование:

Кенгуру

Прыгать в этой игре нужно, отталкиваясь обеими ногами, как прыгает кенгуру. У каждого участника игры - лёгкий большой мяч. Все участники игры выстраиваются на линии старта и зажимают свои мячи коленями. Дистанция для прыжков 10-15м. По сигналу все прыгают в направлении финиша, стараясь не уронить мячи. Можно проводить игру и в порядке эстафеты.

Прыгалки

Разнообразны игры и прыжки со скакалкой. Прыгать можно, переступая с одной ноги на другую; на двух ногах с сомкнутыми стопами; прыгать на одной ноге (левой или 15 правой); прыгать при продвижении вперёд бегом. Преподаватель или ведущий показывает упражнение, остальные повторяют.

Забегалы

Для игры нужна верёвка длиной 2-3м. Верёвку крутят двое, а остальные участники по очереди забегают под крутящуюся верёвку, делают оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегают с противоположной стороны, уступая очередь следующему игроку. Способы прыжков усложняют, добавляя повороты на 180° и 360°, приседания, перевороты; забегая вдвоём или спиной вперёд и т.д. Увеличивается также скорость вращения верёвки. Побеждают те игроки, кто не совершит ни одной ошибки.

Кружила

Все играющие стоят вокруг на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Водящий стоит в центре круга с длинной скакалкой. Водящий, держа скакалку за один конец, начинает её крутить под ногами у стоящих вокруг, а все должны прыгать через неё. Уровень расположения скакалки над полом меняется - то выше, то ниже. Игрок, зацепивший скакалку, выбывает из игры. Позу, в которой игрок преодолевает скакалку, можно изменить - в приседе, в упоре лежа, когда только ноги подпрыгивают над скакалкой или только руки.

Соревнования «Стрельба из пневматической винтовки», а также в электронном лазерном тире

Выигрывает тот, кто больше набрал очков при стрельбе в мишень.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование

- составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.

Цель: научить составлять режим двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.

- определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности.

Цель: научить определять и проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Вопросы к опросу:

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

Игра-соревнование.

Пролезь в обруч

Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Прокати мяч

Команды построены в колонну по одному в стойке ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперёд и двумя руками посылает мяч назад между ног партнеров. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернётся с мячом на место направляющего.

Передача набивного мяча над головой и обратная передача с поворотом

Играющие садятся один позади другого в колонну (дистанция - выпрямленные ноги вперёд). Набивной мяч в руках у направляющего. По сигналу он поднимает мяч вверх (руки прямые) и, отклоняясь максимально назад, передает мяч следующему игроку. 6-кратно мяч передают слева (справа) от игроков. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание и без нарушения правил. Возможна передача мяча вперёд (развитие подвижности тазобедренного сустава).

Соревнования по шашкам, шахматам.

Правила стандартные.

Кроссовая подготовка.

Упражнения кроссовой подготовки:

- *На скорость.* К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

- *На общую выносливость.* Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменный темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

- *На специальную выносливость.* Сюда включены всего два упражнения: переменный и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу

или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

- 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 бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Гимнастика.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 16 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 17 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вопросы к опросу:

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.

Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

Гимнастика.

Комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз. 10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м. 11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. 18 То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

Игра-соревнование.

Придумай сам

Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его центру и рассчитываются по порядку. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на центр зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков. Игра длится 3—4 мин., и выигрывает команда, в которой сохранится больше игроков.

Не расцепись!

Команды по 3-5 человек выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо стоящему перед ним товарищу, сгибают правую ногу назад, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления. Эстафета может быть проведена как встречная.

Эстафета «Удержи палочку»

Игроки двух команд строятся друг против друга в одну колонну на расстоянии 3 метров. Направляющие команд придерживают рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку, накрыв её сверху ладонью. По сигналу они должны поменяться местами и подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). После этого на место направляющих становятся следующие игроки команд. Если у кого-либо палка упала, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Игра-соревнование «Бадминтон»

Правила игры стандартные

Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка: 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 бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Цель: научить разрабатывать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности; а также реализовать его на практике.

Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Цель: научить разрабатывать комплекс профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Разработка памяток по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря.

Цель: научить разрабатывать памятки по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Вопросы к опросу:

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений;

Комплекс упражнений 20 с резиновым бинтом длиной 2м шириной 5 см

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.

2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.

6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – переменить положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.

- игра-соревнование;

Мяч в тоннеле

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение - упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки разгибают руки, выполняя упор стоя согнувшись. 12 Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ло-

жаты на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношереножный строй. Это можно проделать один раз или столько сколько игроков в команде, т.е. каждый игрок побывает в роли направляющего.

Пролезь в обруч

Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Эстафета «Пингвины»

Команды делятся на подгруппы и выстраиваются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Направляющие одной из подгрупп зажимают между ногами мяч. По сигналу направляющие с мячом продвигаются прыжками вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим в другой колонне. Сами встают в конец этой подгруппы. Так действуют все игроки. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

- составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;

Цель: научить составлять профиограммы, определять профессионально-значимые физических и психических качества; изучить возможности форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств.

Требования к результатам обучения студентов специальной группы

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек: руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание 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.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка						
				Юноши			Девушки			
				5	4	3	5	4	3	

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–	5,2 и	4,8 и	5,9–	6,1 и
			17	и вы- ше 4,3	4,8	ниже 5,2	выше 4,8	5,3	ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–	8,2 и	8,4 и	9,3–	9,7 и
			17	и вы- ше 7,2	7,7	ниже 8,1	выше 8,4	8,7	ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–	180 и	210 и	170–	160 и
			17	и вы- ше 240	210	ниже 190	выше 210	190	ниже 160
4	Выносли- вость	6- минутный бег, м	16	150	1300–	1100	1300	1050–	900 и
			17	и вы- ше 150 0	1400	и ниже 1100	и выше 1300	1200	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ни-
			17	вы- ше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	же 7
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количество раз (де- вушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6 и ни-
			17	вы- ше 12	9–10	ниже 4	выше 18	13–15	же 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

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

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной и подготовительной группы**

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

Тесты для определения силы

- а) Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки, сколько можете. «Отжимаясь» не прогибайтесь. Оценка: «отлично» – 30 раз, «хорошо» – 20 раз, «удовлетворительно» – 15 раз.
- б) Лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги, не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем опускайте их. Оценка: «отлично» – 50 раз, «хорошо» – 40 раз, «удовлетворительно» – 20 раз.
- в) Выполните максимальное количество приседаний, отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед. Оценка за одну минуту: «отлично» – 60 раз, «хорошо» – 55 раз, «удовлетворительно» – 40 раз.

Тесты для определения гибкости

- а) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат. Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.
- б) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.
- в) Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять. Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

Тесты для равновесия

определяются, как долго простоишь в следующих положениях, не потеряв равновесия:

- а) Стоя на одной ноге и касаясь её колена пяткой другой ноги. Руки вытянуты вперед. Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.
- б) Стоя на одной ноге, другая отведена назад вверх, руки в стороны («ласточка»). Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

Тесты для определения быстроты

- а) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.
- б) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.
- в) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ
СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

Задания к дифференцированному зачету 1 семестр

Дифференцированный зачет состоит из 1 теоретического вопроса и двух практических вопросов. При этом вопрос оказания сердечно-легочной реанимации общий.

Вопросы к опросу:

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и личность профессионала.
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
8. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
9. Современное состояние здоровья молодежи.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Двигательная активность.
12. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
14. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
15. Рациональное питание и профессия.
16. Режим в трудовой и учебной деятельности.
17. Активный отдых.
18. Вводная и производственная гимнастика.
19. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
20. Материнство и здоровье.
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практические задания.

1. Первая помощь пострадавшим:
 - сердечно-легочная реанимация;
 - первая помощь:
 - при ударе током,
 - ушибах,
 - ранах,
 - ожогах.
2. Организовать и провести комплекс гимнастических упражнений.

Задания к дифференцированному зачету 2 семестр

Дифференцированный зачет состоит из 1 теоретического вопроса и двух практических вопросов. При этом вопрос оказания сердечно-легочной реанимации общий.

Вопросы к опросу:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления.
7. Факторы регуляции нагрузки.
8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
14. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
15. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
16. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
17. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
20. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
21. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
22. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
23. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практические задания.

1. Первая помощь пострадавшим:

- сердечно-легочная реанимация;

- первая помощь:

-при ударе током,

-ушибах,

-ранах,

-ожогах.

2. Организовать и провести комплекс гимнастических упражнений.

Оценка за дифференцированный зачет складывается из итоговой оценки успеваемости за семестр и оценки выполненного задания дифференцированного зачета.

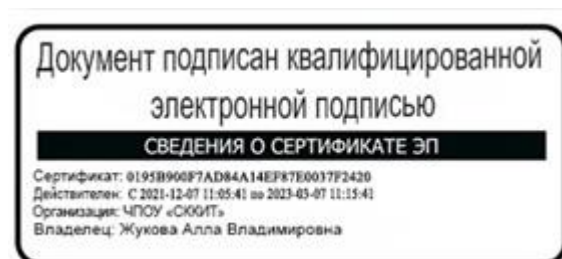
Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	<p>По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.</p>
удовлетворительно	<p>По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.</p>
хорошо	<p>По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
отлично	<p>По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (задан-</p>

	<p>ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.</p> <p>По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)</p>
--	--

Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрены и утверждены
на Педагогическом совете
от 09.06.2022 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
А.В. Жукова
«09» июня 2022



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР

Пятигорск-2022

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

Методические рекомендации по подготовке конспектов

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

Работа с литературными источниками

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Промежуточная аттестация

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан.

Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайте внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения подбираются с учётом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и пр.

При подборе упражнений учитываются условия проведения занятия, его задачи и состав занимающихся.

Важно помнить, что упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задач всех частей занятия и позволяют дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Упражнения с набивным мячом доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки при беге:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед