

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура/Адаптированная физическая культура

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Администратор баз данных

Братск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование от 09.12.2016 г. № 1547

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

В.Г.Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем программирования и автоматизации

от «___» _____ 20 г. Протокол № _____

Утверждена зам.директора по учебной работе

_____ Л.М. Коновалова

от «___» _____ 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;
- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности;
- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;

знать:

- оздоровительные системы физического воспитания;
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

иметь представление:

- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Администратор баз данных должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета | |

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| № занятия | Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Количество часов | | Требование к результатам освоения дисциплины | Осваиваемые элементы компетенций | Уровень освоения* |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| | | всего | в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП) | | | |
| 1 | 2 | 4 | | 3 | 5 | 6 |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 18 | 18 | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; – организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; – определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; | ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8 | |
| 1 | Обучение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта | 2 | 2 | | | 1 |
| 2 | Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) | 2 | 2 | | | 1 |
| 3 | Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой | 2 | 2 | | | 2 |
| 4 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 2 | 2 | | | 2 |
| 5 | Эстафетный бег 4x100 м | 2 | 2 | | | 1 |
| 6 | Эстафетный бег 4x400 м; | 2 | 2 | | | 2 |
| 7 | Бег по прямой на выносливость. Преодоление элементов полосы препятствий. | 2 | 2 | | | 2 |
| 8 | Бег по прямой с различной скоростью | 2 | 2 | | | 1 |
| 9 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 2 | 2 | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | | 24 | 24 | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для | ОК 1 ОК 4 ОК 6 | |
| 10 | Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах | 2 | 2 | | | 1 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|
| 11 | Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями | 2 | 2 | укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК 8 | 1 |
| 12 | Техника выполнения упражнений на тренажерах | 2 | 2 | - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; | | 2 |
| 13 | Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) | 2 | 2 | - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности | | 2 |
| 14 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 2 | 2 | - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; | | 2 |
| 15 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением | 2 | 2 | знать: | | 2 |
| 16 | Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах | 2 | 2 | - оздоровительные системы физического воспитания; | | 2 |
| 17 | Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах | 2 | 2 | - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; | | 2 |
| 18 | Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах | 2 | 2 | - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; | | 2 |
| 19 | Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах | 2 | 2 | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | | 2 |
| 20 | Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши) | 2 | 2 | - основы здорового образа жизни; | | 2 |
| 21 | Комплексы вводной и производственной гимнастики | 2 | 2 | | | |
| Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол) | | 21 | 21 | уметь: | | |
| 22 | Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии | 2 | 2 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8 | 1 |
| 23 | Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину | 2 | 2 | - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; | | 2 |
| 24 | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места | 2 | 2 | - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; | | 2 |
| 25 | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком | 2 | 2 | - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; | | 1 |
| 26 | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) | 2 | 2 | | | 2 |
| 27 | Прём техники защиты-перехвата | 2 | 2 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|
| 28 | Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты | 2 | 2 | знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; | | 1 |
| 29 | Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 | 2 | | | 1 |
| 30 | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 2 | 2 | | | 2 |
| 31 | Игра по правилам баскетбола | 2 | 2 | | | 2 |
| 32 | Игра по правилам баскетбола с судейством | 1 | 1 | | | 2 |
| Раздел 4 Спортивные игры (волейбол) | | 26 | 26 | уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; | ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8 | |
| 33 | Обучение стойки волейболиста, техника перемещений | 2 | 2 | | | 1 |
| 34 | Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча | 2 | 2 | | | 2 |
| 35 | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча | 2 | 2 | | | 2 |
| 36 | Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками | 2 | 2 | | | 1 |
| 37 | Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху | 2 | 2 | | | 1 |
| 38 | Прием мяча одной рукой с последующим нападением | 2 | 2 | | | 2 |
| 39 | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты | 2 | 2 | | | 2 |
| 40 | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 2 | 2 | | | 2 |
| 41 | Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | 2 | | | 2 |
| 42 | Игра по правилам. Техника безопасности игры. | 2 | 2 | | | 2 |
| 43 | Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам | 2 | 2 | | | 2 |
| 44 | Техника безопасности игры, игра по правилам | 2 | 2 | | | 2 |
| 45 | Игра по упрощенным правилам с судейством | 2 | 2 | | | 2 |
| Раздел 5 Настольный теннис | | 18 | 18 | уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных | ОК 1 ОК 4 ОК 6 | |
| 46 | Обучение техники и тактики игры в защите | 2 | 2 | | | 1 |
| 47 | Обучение техники и тактики игры в нападении | 2 | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|
| 48 | Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры | 2 | 2 | и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; | ОК 8 | 2 |
| 49 | Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры | 2 | 2 | | | 2 |
| 50 | Техника безопасности игры. | 2 | 2 | | | 2 |
| 51 | Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении | 2 | 2 | | | 2 |
| 52 | Игра по правилам | 2 | 2 | | | 2 |
| 53 | Игра по правилам с судейством | 2 | 2 | | | 2 |
| 54 | Игра по правилам с турнирной таблицей | 2 | 2 | | | 2 |
| Раздел 6 Футбол | | 10 | 10 | уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; | ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8 | |
| 55 | Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота | 2 | 2 | | | 1 |
| 56 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения | 2 | 2 | | | 1 |
| 57 | Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | 2 | 2 | | | 2 |
| 58 | Игра по правилам. Правила соревнований | 2 | 2 | | | 2 |
| 59 | Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах | 2 | 2 | | | 2 |
| Всего | | 117 | | | | |

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; теннисный зал, тренажерный зал.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ковырышина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковырышина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>.

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>.

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2013

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

6. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya__Zimnie_Olimpiyskie_igry.

7. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya__Lyogkaya_atletika__Afiny_2004__Pekin_2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</p> <p>организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>знать:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> | <p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>– домашние задания проблемного характера;</p> <p>– наблюдение за обучающимися в практической деятельности;</p> <p>– наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p> |