

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 3 |
| 1.1. Область применения программы..... | 3 |
| 1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы..... | 3 |
| 1.3. Аттестация предмета | 3 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы предмета | 4 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 4 |
| 2.1. Личностные результаты | 4 |
| 2.2. Метапредметные результаты | 7 |
| 2.3. Предметные результаты | 12 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 14 |
| 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности..... | 14 |
| 3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» | 16 |
| 3.3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»..... | 28 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 33 |
| 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 33 |
| 4.2. Информационное обеспечение обучения..... | 33 |
| 4.3. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий | 34 |
| 5. ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 34 |
| 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 35 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 «Фармация» (Приказ № 449 от 13.07.2021 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация»);

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ № 413 от 17.05.2012 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»).

Рабочая программа составлена с учётом:

– примерной основной образовательной программы СПО (ПООП), утверждена Приказом № П-41 от 28.02.2022 Минпросвещения России и ФГБОУ ДПО ИРПО (регистрационный номер 39, протокол ФУМО № 5 от 01.02.2022 г.);

– примерной основной образовательной программы среднего основного образования (ПООП СОО), одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа относится к общеобразовательному циклу, подцикл общие учебные предметы (ОУП).

1.3. Аттестация предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях.

Текущий контроль успеваемости проводится в формах: опрос, оценка выполнения задания на практическом занятии, выполнение письменного задания на занятии, тестирование и др.

Периодичность текущего контроля успеваемости: каждое практическое занятие.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса при обучении по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится в день, освобожденный от других видов занятий. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

1.4. Количество часов на освоение программы предмета

Объём образовательной программы учебного предмета 114 часов, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 99 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 15 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения предмета у обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

2.1. Личностные результаты

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённые личностный результаты | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|---|--|--|---|
| ЛР-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 | – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности | – осознает смысл получаемых знаний и умений, понимает личную ответственность за будущий результат; способен к самостоятельному анализу полученной информации | Выполнение творческих работ и индивидуальных проектов, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.), подготовка реферата, сообщения, поиск в интернет-источниках актуальной информации |
| ЛР-5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими | – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки | – познает процесс самостоятельного развития и воспитания личности и способен | Выполнение творческих работ и индивидуальных проектов, выполнение группового |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённые личностный результаты | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|---|--|--|--|
| ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | профессиональной адаптивной физической культуры | ответственно регулировать отношение к саморазвитию | задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.), подготовка реферата, сообщения, поиск в интернет-источниках актуальной информации |
| ЛР-7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах 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 | – умеет взаимодействовать с людьми, учитывая их возраст, в разных ситуациях | Выполнение творческих работ и индивидуальных проектов, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.), подготовка реферата, сообщения, участие в олимпиадах, дискуссиях на тему |
| ЛР-8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности | – формирует нравственное поведение через примеры мотивов и проявления поведения людей в разных жизненных ситуациях | Выполнение творческих работ, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.) |
| ЛР-9) готовность и | – способность к | – самостоятельно | Выполнение |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённые личностный результаты | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|---|---|---|--|
| <p>способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> | <p>построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> | <p>осваивает новый материал; осознает необходимость образования и самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности</p> | <p>творческих работ и индивидуальных проектов, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.), подготовка реферата, сообщения, поиск в интернет-источниках необходимой информации</p> |
| <p>ЛР-10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> | <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> | <p>– осознает смысл эстетического восприятия мира; совершенствует духовно-нравственное и культурно-эстетическое развитие личности, полагаясь на современные ориентиры; проявляет умение правильно и красиво выражать свои мысли</p> | <p>Выполнение творческих работ, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.)</p> |
| <p>ЛР-11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления</p> | <p>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,</p> | <p>– понимает необходимость здорового образа жизни, важность занятий спортом и применение правил безопасности</p> | <p>Выполнение творческих работ, выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.)</p> |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённые личностный результаты | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|---|---|---|---|
| алкоголя, наркотиков | неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | | |
| ЛР-12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | – умеет договариваться и приходить к общему мнению для решения коммуникативных задач в ситуации столкновений интересов | Написание эссе, отзывов. Участие в дискуссиях, олимпиадах, конференциях |
| ЛР-13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | – 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 | – понимает правильность выбора будущей профессии и понимает личную ответственность за будущий результат; проявляет негативное отношение к проявлениям коррупции, осознаёт ответственность за коррупционные правонарушения | Выступление на конференциях, выполнение творческих работ (сочинение, эссе), выполнение группового задания (письменные задания, ролевое взаимодействие, дискуссия, решение кейсов и ситуационных задач и т.д.) и индивидуальных проектов |

2.2. Метапредметные результаты

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|--|--|--|--|
| Регулятивные УУД | | | |
| МР-1) умение самостоятельно определять цели деятельности и | – формулирует цель деятельности, контролирует и корректирует | – определяет и формулирует цель занятия; – ставит задачи, | Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу. |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|--|--|---|---|
| <p>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</p> | <p>выполнение поставленных задач. Ориентируется в многообразии методов достижения цели.</p> | <p>которые нужно достичь на занятии; – ставит цели в виде конечного, определенного во времени измеримого результата; – работает по плану, сверяет свои действия с целью и при необходимости корректирует ошибки самостоятельно; – задает параметры, критерии и стратегии, по которым можно определить, что цель достигнута.</p> | |
| <p>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</p> | <p>– не нарушая этических, правовых норм и техники безопасности использует ресурсы для решения поставленных задач.</p> | <p>– оценивает возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – определяет влияние действий по достижению цели на личные и общественные факторы.</p> | <p>Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу.</p> |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|--|---|--|---|
| <p>МР-7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> | <p>– берет ответственность за принятие решений и последствия выполняемых действий.</p> | <p>– планирует свою деятельность и прогнозирует её результаты; – прогнозирует позитивные и негативные последствия принятых решений; – работает в соответствии с изученными алгоритмами; – осуществляет само- и взаимоконтроль процесса выполнения задания (эксперимента) и коррекцию своей деятельности; – проводит морально-нравственную оценку последствий собственных действий в режиме прогноза.</p> | <p>Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу.</p> |
| Познавательные УУД | | | |
| <p>МР-3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению</p> | <p>– умеет самостоятельно применять методы учебно-познавательного характера, определяет наилучший способ и анализирует результат.</p> | <p>– классифицирует объекты и явления; – использует знаково-символическое моделирование; – проводит наблюдение (эксперимент), делает выводы; – применяет навыки в различных методах познания, самостоятельный поиск логических,</p> | <p>Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу (в том числе задания связанные с поиском и анализом информации).</p> |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|--|--|--|---|
| различных методов познания | | рациональных и творческих подходов для выполнения задач. | |
| <p>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</p> | <p>– обладает знанием о содержании информации в разных источниках, критически оценивает поступающую информацию. Формирует собственное представление о полученной информации.</p> | <p>– структурирует информацию, составляет сложный план текста (конспекта); – устанавливает причинно-следственные связи; – получает информацию из различных источников, структурирует её, в том числе с применением средств ИКТ; – осуществляет сравнение, делает выводы; – интерпретирует информацию представленную в разных формах (текст, схема, таблица и др.); – владеет навыками интерпретации новой информации; – ориентируется в информационных потоках с использованием критического мышления.</p> | <p>Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу (в том числе задания связанные с поиском и анализом информации).</p> |
| <p>МР-9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых</p> | <p>– проводит внутренний анализ деятельности, сравнивает, дополняет и определяет уровень</p> | <p>– структурирует информацию и преобразовывает её из одной формы в другую; – проводит</p> | <p>Решение ситуационных задач, кейсов, выполнение заданий по образцу (в том числе задания связанные с поиском и анализом</p> |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|--|--|---|---|
| действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | собственных познаний. | обобщение, делает выводы; – устанавливает аналогии, делает выводы; – осознает степень собственных познаний для осмысления новых задач и средств их достижения. | информации). |
| Коммуникативные УУД | | | |
| MP-2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | – развивает эмоциональную культуру для эффективного взаимодействия, способен предотвратить конфликт. | – строит речевые высказывания в устной и письменной форме; – адекватно воспринимает сообщения других обучающихся; – ведёт диалог для выявления разных точек зрения на рассматриваемую информацию; – устанавливает рабочие отношения в группе, планирует общие способы работы; – осуществляет учебное сотрудничество с преподавателем и одноклассниками; – реализует коммуникацию с обходом или разрешением конфликтных ситуаций, избегает личные суждения. | Работа со справочниками и словарями, дополнительной литературой, подготовка рефератов, сообщений, творческие работы (эссе на заданную тему, сочинение), выступление на конференции, участие в дискуссиях. |

| В соответствии с требованиями ФГОС СОО | Уточнённый метапредметный результат | Понятие УУД | Типовые задачи УУД |
|---|--|--|---|
| МР-6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов | – способен сформулировать собственное мнение о происходящих событиях основываясь на получаемых сведениях, контролирует поведение с учетом активной гражданской и нравственной позиции. | – умеет ориентироваться в социально-политических и экономических событиях; – определяет стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей. | Работа со справочниками и словарями, дополнительной литературой, подготовка рефератов, сообщений, творческие работы (эссе на заданную тему, сочинение), выступление на конференции, участие в дискуссиях. |
| МР-8) владение языковыми средствами, умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | – повышает уровень владения языковыми средствами, логично и последовательно аргументирует собственную точку зрения. | – владеет средствами передачи информации; – аргументирует и выражает свою точку зрения; – участвует в дискуссиях для выявления разных точек зрения на рассматриваемую информацию; – использует богатство языка и логическое последовательное изложение своего мнения. | Работа со справочниками и словарями, дополнительной литературой, подготовка рефератов, сообщений, творческие работы (эссе на заданную тему, сочинение), выступление на конференции, участие в дискуссиях. |

2.3. Предметные результаты

| Предметные результаты | Уточненные предметные результаты |
|---|---|
| ПРБ1) 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) | – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития |

| Предметные результаты | Уточненные предметные результаты |
|---|---|
| <p>ПР62) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> | <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| <p>ПР63) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> | <ul style="list-style-type: none"> – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств |
| <p>ПР64) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности |
| <p>ПР65) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы защиты и самообороны |
| <p>ПР66) Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> – в случае, если обучающиеся с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, предметный результат не формируется |
| <p>ПР67) Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – в случае, если обучающиеся с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, предметный результат не формируется |

| Предметные результаты | Уточненные предметные результаты |
|--|---|
| здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | |

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета, всего | <i>114</i> |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего | <i>99</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>98</i> |
| консультации | <i>1</i> |
| промежуточная аттестация, в форме – дифференцированного зачета (2 семестр) | <i>3</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>15</i> |
| <i>1 семестр</i> | |
| Объем образовательной программы учебного предмета, всего | <i>48</i> |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего | <i>45</i> |
| в том числе: | |

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|---|--------------------|
| практические занятия | 45 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 3 |
| <i>2 семестр</i> | |
| Объем образовательной программы учебного предмета, всего | 66 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего | 54 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 53 |
| консультации | 1 |
| промежуточная аттестация, в форме – дифференцированного зачета | 3 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 12 |

3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|--|---|-------------|------------------|------------------------|
| 1 курс 1 семестр | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Бег и прыжки | | Σ 10 | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки. | | 1, 2, 3 | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. | 1 | | |
| | Учебно-тренировочные забеги по 100 м, 200 м, 400 м. | 1 | | |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки. | | 1, 2, 3 | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Бег на средние дистанции. Интервальный метод тренировки. | 1 | | |
| | Тренировочные забеги по 800 м, 1500 м. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма. | 1 | | |
| Тема 1.3. Выбор метода беговой тренировки и контроль беговой тренировки | Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки. | | 1, 2, 3 | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Равномерный метод беговой тренировки. Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма. | 1 | | |
| | Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма. | 1 | | |
| Тема 1.4. Подвижные игры в легкой атлетике | Содержание учебного материала Игровая форма беговой тренировки. | | 1, 2, 3 | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Подвижные игры с элементами бега. | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами бега. | 1 | | |
| Тема 1.5. Использование | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|--|---|-------------|------------------|------------------------|
| прыжков в беговой тренировке | Физиологические изменения в организме во время прыжков. Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Прыжки. Функциональные изменения организма во время прыжковой тренировки. | 1 | | |
| | Выбор прыжковых упражнений, определение объема и интенсивности с учетом индивидуальных особенностей организма. | 1 | | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | | Σ 10 | | |
| Тема 2.1. Основные действия с волейбольным мячом. Передача сверху двумя руками | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | | |
| | Передача мяча сверху двумя руками партнеру. | 1 | | |
| Тема 2.2. Основные действия с волейбольным мячом. Передача снизу двумя руками | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча снизу двумя руками партнеру. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Передача мяча снизу двумя над собой. | 1 | | |
| | Передача мяча снизу двумя руками партнеру. | 1 | | |
| Тема 2.3. Основные действия с волейбольным мячом. Нижняя прямая подача и блок | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы с волейбольным мячом. Поддача и блок. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Постановка одиночного блока. | 1 | | |
| | Нижняя прямая подача | 1 | | |
| Тема 2.4. Основные действия с волейбольным мячом. Верхняя прямая подача и блок | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы с волейбольным мячом. Поддача и блок. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Постановка одиночного блока. | 1 | | |
| | Верхняя прямая подача. | 1 | | |
| Тема 2.5. Основные технические элементы с | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы с волейбольным мячом. Атакующий удар. Правила игры | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|--|-------------|------------------|------------------------|
| волейбольным мячом. Атакующий удар | «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Атакующий удар с места. | 1 | | |
| | Атакующий удар в прыжке. | 1 | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол | | Σ 10 | | |
| Тема 3.1. Игры с баскетбольным мячом. Ведение и передача мяча | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча. Индивидуальные и командные действия в атаке и защите. Учебно-тренировочные игры в форматах: 3×3. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Правила игры 3×3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3. | 1 | | |
| | Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3. | 1 | | |
| Тема 3.2. Игры с баскетбольным мячом. Бросок в кольцо | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Правила игры 5×5. Совершенствование техники выполнения броска с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Бросок в кольцо с места. | 1 | | |
| | Бросок в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5. | 1 | | |
| Тема 3.3. Игры с баскетбольным мячом. Бросок с двух шагов в кольцо | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Игры с баскетбольным мячом. Совершенствование техники дриблинга. Бросок с двух шагов в кольцо. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Совершенствование техники дриблинга. | 1 | | |
| | Бросок с двух шагов в кольцо. | 1 | | |
| Тема 3.4. Игры с баскетбольным мячом. Индивидуальные действия в защите | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Индивидуальные действия игрока в защите, атаке при игре 1×1. Учебно-тренировочная игра 1×1. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Отбор и блокирование при игре в защите. | 1 | | |
| | Учебно-тренировочная игра 1×1. | 1 | | |
| Тема 3.5. Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочные | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3, 5×5. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|--|-------------|------------------|------------------------|
| игры 3×3, 5×5 | Учебно-тренировочная игра 3×3. | 1 | | |
| | Учебно-тренировочная игра 5×5. | 1 | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. Игры с фрисби | | Σ 15 | | |
| Тема 4.1. Основные виды бросков и ловля фрисби | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Способы перемещений на поле. | 1 | | |
| | Способы ловли фрисби. | 1 | | |
| Тема 4.2. Основные виды бросков фрисби. Backhand, forehand | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Броски backhand, forehand. | | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Бросок backhand. | 1 | | |
| | Бросок backhand. | 1 | | |
| | Бросок forehand. | 1 | | |
| | Бросок forehand. | 1 | | |
| Тема 4.3. Основные виды бросков фрисби. Hammer, blade | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Броски hammer, blade. | | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Бросок hammer. | 1 | | |
| | Бросок hammer. | 1 | | |
| | Бросок blade. | 1 | | |
| | Бросок blade. | 1 | | |
| Тема 4.4. Игры с фрисби. Disk-golf | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Правила и организация игры Disk-golf. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Правила игры Disk-golf. | 1 | | |
| | Учебно-тренировочная игра Disk-golf. | 1 | | |
| Тема 4.5. Игры с фрисби. Ultimate | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Правила и организация игры Ultimate. | | | |
| | Практические занятия | 1 | | |
| | Учебно-тренировочная игра Ultimate. | 1 | | |
| Тема 4.6. Игры с фрисби. Guts | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Правила и организация игры Guts. | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|--|--|-------------|------------------|------------------------|
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Правила игры Guts. | 1 | | |
| | Учебно-тренировочная игра Guts. | 1 | | |
| 1 курс 2 семестр | | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон | | Σ 17 | | |
| Тема 5.1. Бадминтон. Виды ударов по волану. Высокие удары. | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Высоко-далёкий удар. Высоко-атакующий удар. | 1 1 | | |
| Тема 5.2. Бадминтон. Виды ударов по волану. Смеш и укороченный удар | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. | | | |
| | Практические занятия | 3 | | |
| | Смеш. Плоский и укороченный удары. | 2 1 | | |
| Тема 5.3. Бадминтон. Виды ударов по волану. Удары в защите | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Удары-переводы. Защитные удары. | 1 1 | | |
| Тема 5.4. Бадминтон. Виды подач. Короткие подачи | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. | | | |
| | Практические занятия | 3 | | |
| | Короткая подача. Подача с подрезкой. | 2 1 | | |
| Тема 5.5. Бадминтон. Виды подач. Высокие подачи | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Плоская подача. Высокая и высоко-далекая подача. | 1 1 | | |
| Тема 5.6. Бадминтон. | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Правила и организация учебно-тренировочных игр 1×1. | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|--|-------------|------------------|------------------------|
| Учебно-тренировочные игры 1×1 | Практические занятия | 2 | | |
| | Учебно-тренировочная игра 1×1. | 2 | | |
| Тема 5.7. Бадминтон. Учебно-тренировочные игры 2×2 | Содержание учебного материала | | 1, 2 | |
| | Правила и организация учебно-тренировочных игр 2×2. | | | |
| | Практические занятия | 3 | | |
| | Учебно-тренировочная игра 2×2. | 3 | | |
| Раздел 6. Стретчинг | | Σ12 | | |
| Тема 6.1. Методы выполнения упражнений на растягивание. Статический и динамический методы | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Статический метод. | 1 | | |
| | Динамический метод. | 1 | | |
| Тема 6.2. Формы выполнения упражнений на растягивание. Активная форма | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Технические особенности использования упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Активная форма выполнения упражнений на растягивание. | 1 | | |
| | Активная форма выполнения упражнений на растягивание. | 1 | | |
| Тема 6.3. Формы выполнения упражнений на растягивание. Пассивная форма | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание | | | |
| | Технические особенности использования упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Пассивная форма выполнения упражнений на растягивание. | 1 | | |
| Пассивная форма выполнения упражнений на растягивание. | 1 | | | |
| Тема 6.4. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Платформы | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. | | | |
| | Технические особенности использования упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 1 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием тумб, степов и шведской стенки. | 1 | | |
| Тема 6.5. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Ленты-амортизаторы | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |
| | Технические особенности использования упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием лент-амортизаторов. | 1 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием лент-амортизаторов. | 1 | | |
| Тема 6.6. Использование | Содержание учебного материала | | 1, 2, 3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|---|-------------|------------------|------------------------|
| дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Мячи | Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание | | | |
| | Технические особенности использования упражнений на растягивание. | | | |
| | Практические занятия | 3 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием волейбольных мячей. | 1 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием medicine ball. | 1 | | |
| | Выполнение упражнений на растягивание с использованием fit ball. | 1 | | |
| Раздел 7. Теоретический раздел. Основное содержание | | Σ 12 | | |
| Тема 7.1. Введение по дисциплине «Физическая культура» | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Организация и правила учебного процесса. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Организация и правила учебного процесса. | | | |
| Тема 7.2. Спорт. Понятие и его изменение | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Появление понятия «спорт», его изменения и интерпретации. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Появление понятия «спорт», его изменения и интерпретации. | | | |
| Тема 7.3. Физическая культура и спорт | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | | |
| Тема 7.4. Здоровье человека | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. | | | |
| Тема 7.5. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|--|-------------|------------------|------------------------|
| | гигиена, закаливание, рациональное питание. | | | |
| Тема 7.6. Активный отдых и досуг | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека. | | | |
| Тема 7.6. Активный отдых и досуг | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека. | | | |
| Тема 7.7. Активный отдых и досуг | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Активный отдых, его виды и формы. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Активный отдых, его виды и формы. | | | |
| Тема 7.8. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | | |
| Тема 7.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. | | | |
| | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|---|-------------|------------------|------------------------|
| | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Семинар | | | |
| | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | | |
| Тема 7.10. Основы самоконтроля | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | | | |
| | Семинар | | | |
| | Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | | | |
| Раздел 8. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание | | Σ 2 | | |
| Тема 8.1. Физическая культура в профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. | 1 | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | | | |
| Раздел 9. Теоретический раздел. Методико-практическое содержание | | Σ 9 | | |
| Тема 9.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | 1, 2, 3 | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | | | |
| | Семинар | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|--|--|-------------|------------------|------------------------|
| | Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности. | | | |
| Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | | | |
| | Семинар | 2 | 1, 2, 3 | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 1 | 1, 2, 3 | | |
| Семинар | | | | |
| Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | | | | |
| Тема 9.3. Осуществление самоконтроля | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности. | | | |
| | Семинар | | | |
| | Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности. | 1 | 1, 2, 3 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития. | | | |
| Семинар | 1 | 1, 2, 3 | | |
| Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития. | | | | |
| Раздел 10. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание | | Σ 1 | | |
| Тема 10.1. Подбор, | Содержание учебного материала | 1 | 1, 2, 3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|--|--|-------------|------------------|------------------------|
| составление и проведение комплексов упражнений | Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | | | |
| | Семинар Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | | | |
| Раздел 11. Самостоятельная работа | | Σ 15 | | |
| Тема 11.1. Показатели физического развития | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Измерение показателей физического развития | | | |
| | Самостоятельная работа Измерение показателей физического развития. МУ № 1 для СРС по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| Тема 11.2. Оценка физического развития | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Оценка физического развития методом индексов | | | |
| | Самостоятельная работа Оценка физического развития методом индексов. МУ № 2 для СРС по дисциплине «Физическая культура» | | | |
| | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Оценка физического развития методом стандартов. | | | |
| | Самостоятельная работа Оценка физического развития методом индексов. МУ № 3 для СРС по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Определение компонентов веса тела. | | | |
| | Самостоятельная работа Определение компонентов веса тела. МУ № 4 для СРС по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| Тема 11.3. Оценка развития координационных способностей | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. | | | |
| | Самостоятельная работа Исследование координационной функции нервной системы. МУ № 5 для СРС по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| | Содержание учебного материала | 1 | 3 | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. Теппинг-тест. | | | |
| | Самостоятельная работа Исследование координационной функции нервной системы. МУ № 6 для СРС по | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов | Уровень освоения | Планируемые результаты |
|---|---|-------------|------------------|------------------------|
| | дисциплине «Физическая культура». | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. Измерение простой двигательной реакции и реакции на движущийся объект. | 1 | 3 | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. МУ № 7 для СРС по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. Пальценосовая проба, графическая проба, проба Ромберга. | 1 | 3 | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | Исследование координационной функции нервной системы. Пальценосовая проба, графическая проба, проба Ромберга. | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура». | 1 | 3 | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| Тема 11.4. Исследование общей физической работоспособности | Содержание учебного материала | | | |
| | Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура». | 6 | 3 | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура». | | | |
| Промежуточная аттестация | | Σ 4 | | |
| Дифференцированный зачет | Содержание учебного материала | | | |
| | Сдача дифференцированного зачета | 3 | 2, 3 | |
| | Консультация | | | |
| | Подготовка к дифференцированному зачету | 1 | | |
| | | | | |

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)

3.3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

| Раздел, тема | Объём учебной нагрузки (всего) | Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы | | | | | Самостоятельная работа обучающихся |
|---|--------------------------------|---|----------------------|----------|--------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | Уроки | Практические занятия | Семинары | Консультации | Дифференцированный зачет | |
| 1 курс 1 семестр | 45 | | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Бег и прыжки. | 10 | — | 10 | — | — | — | — |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 1.3. Выбор метода беговой тренировки и контроль беговой тренировки. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 1.4. Подвижные игры в легкой атлетике. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 1.5. Использование прыжков в беговой тренировке. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. | 10 | — | 10 | — | — | — | — |
| Тема 2.1. Основные действия с волейбольным мячом. Передача сверху двумя руками. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 2.2. Основные действия с волейбольным мячом. Передача снизу двумя руками. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 2.3. Основные действия с волейбольным мячом. Нижняя прямая подача и блок. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 2.4. Основные действия с волейбольным мячом. Верхняя прямая подача и блок. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 2.5. Основные технические элементы с волейбольным мячом. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |

| Раздел, тема | Объём учебной нагрузки (всего) | Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы | | | | | Самостоятельная работа обучающихся |
|---|--------------------------------|---|----------------------|----------|--------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | Уроки | Практические занятия | Семинары | Консультации | Дифференцированный зачет | |
| Атакующий удар. | | | | | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол | 10 | — | 10 | — | — | — | — |
| Тема 3.1. Игры с баскетбольным мячом. Ведение и передача мяча. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 3.2. Игры с баскетбольным мячом. Бросок в кольцо. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 3.3. Игры с баскетбольным мячом. Бросок с двух шагов в кольцо. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 3.4. Игры с баскетбольным мячом. Индивидуальные действия в защите. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 3.5. Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочные игры 3х3, 5х5. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Раздел 4. Спортивные игры Игры с фрисби. | 15 | — | 15 | — | — | — | — |
| Тема 4.1. Основные виды бросков и ловля фрисби. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 4.2. Основные виды бросков фрисби. Backhand, forehand. | 4 | — | 4 | — | — | — | — |
| Тема 4.3. Основные виды бросков фрисби. Hammer, blade. | 4 | — | 4 | — | — | — | — |
| Тема 4.4. Игры с фрисби. Disk- golf. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 4.5. Игры с фрисби. Ultimate. | 1 | — | 1 | — | — | — | — |
| Тема 4.6. Игры с фрисби. Guts. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| 1 курс 2 семестр | 53 | | | | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон. | 17 | — | 17 | — | — | — | — |
| Тема 5.1. Бадминтон. Виды ударов по волану. Высокие удары. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 5.2. Бадминтон. Виды ударов по волану. Смеш и укороченный удар. | 3 | — | 3 | — | — | — | — |
| Тема 5.3. Бадминтон. Виды ударов по волану. Удары в защите. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |

| Раздел, тема | Объём учебной нагрузки (всего) | Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы | | | | | Самостоятельная работа обучающихся |
|--|--------------------------------|---|----------------------|-----------|--------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | Уроки | Практические занятия | Семинары | Консультации | Дифференцированный зачет | |
| Тема 5.4. Бадминтон. Виды подач. Короткие подачи. | 3 | — | 3 | — | — | — | — |
| Тема 5.5. Бадминтон. Виды подач. Высокие подачи. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 5.6. Бадминтон. Учебно-тренировочные игры 1х1. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 5.7. Бадминтон. Учебно-тренировочные игры 2х2. | 3 | — | 3 | — | — | — | — |
| Раздел 6. Стретчинг. | 12 | — | 12 | — | — | — | — |
| Тема 6.1. Методы выполнения упражнений на растягивание. Статический и динамический методы. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 6.2. Формы выполнения упражнений на растягивание. Активная форма. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 6.3. Формы выполнения упражнений на растягивание. Пассивная форма. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 6.4. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Платформы. | 1 | — | 1 | — | — | — | — |
| Тема 6.5. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Ленты-амортизаторы. | 2 | — | 2 | — | — | — | — |
| Тема 6.6. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Мячи. | 3 | — | 3 | — | — | — | — |
| Раздел 7. Теоретический раздел. Основное содержание. | 12 | — | — | 12 | — | — | — |
| Тема 7.1. Введение по дисциплине “Физическая культура”. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.2. Спорт. Понятие и его изменение. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |

| Раздел, тема | Объём учебной нагрузки (всего) | Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы | | | | | Самостоятельная работа обучающихся |
|---|--------------------------------|---|----------------------|----------|--------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | Уроки | Практические занятия | Семинары | Консультации | Дифференцированный зачет | |
| Тема 7.3. Физическая культура и спорт. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.4. Здоровье человека. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.5 Здоровый образ жизни. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.6. Активный отдых и досуг. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.7. Активный отдых и досуг. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.8. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Тема 7.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | — | — | 2 | — | — | — |
| Тема 7.10. Основы самоконтроля. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Раздел 8. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание. | 2 | — | — | 2 | — | — | — |
| Тема 8.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. | 2 | — | — | 2 | — | — | — |
| Раздел 9. Теоретический раздел. Методико-практическое содержание. | 9 | — | — | 9 | — | — | — |
| Тема 9.1.Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | 3 | — | — | 3 | — | — | — |
| Тема 9.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 4 | — | — | 4 | — | — | — |
| Тема 9.3 Осуществление самоконтроля. | 2 | — | — | 2 | — | — | — |
| Раздел 10. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |

| Раздел, тема | Объём учебной нагрузки (всего) | Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы | | | | | Самостоятельная работа обучающихся |
|---|--------------------------------|---|----------------------|-----------|--------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | Уроки | Практические занятия | Семинары | Консультации | Дифференцированный зачет | |
| Тема 10.1 Подбор, составление и проведение комплексов упражнений. | 1 | — | — | 1 | — | — | — |
| Раздел 11. Самостоятельная работа | — | — | — | — | — | — | 15 |
| Тема 11.1 Показатели физического развития. | — | — | — | — | — | — | 1 |
| Тема 11.2 Оценка физического развития. | — | — | — | — | — | — | 3 |
| Тема 11.3 Оценка развития координационных способностей. | — | — | — | — | — | — | 5 |
| Тема 11.4 Исследование общей физической работоспособности. | — | — | — | — | — | — | 6 |
| Промежуточная аттестация | — | — | — | с | 1 | 3 | — |
| Итого | 114 | — | 74 | 24 | 1 | 3 | 15 |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и/или «Стадион».

Мебель: скамейки – 6 штук, стол преподавательский – 3 шт, стулья – 3 шт.

Специализированное оборудование: винтовка пневматическая 312 – 5 шт, скамейка гимнастическая 2.0 с метал. опорами – 4 шт, стол для настольного тенниса с сеткой – 1 шт, канат для перетягивания – 1 шт, лыжи беговые STC – 20 шт, лыжи беговые TISA Sport – 38 шт, обруч металлический – 5 шт, палка гимнастическая – 10 шт, рама для крепления – 2 шт, сетка волейбольная профессиональная – 1 шт, турник навесной на гимнастическую стенку – 2 шт, часы шахматные – 2 шт, щит "Мастер" – 2 шт, гимнастический опорный станок – 1 шт, доска шахматная с шахматами и шашками – 8 шт, скакалка гимнастическая – 25 шт, ракетка для бадминтона – 8 шт, ракетка для настольного тенниса – 4 шт, ботинки лыжные – 60 шт, палки лыжные – 65 шт, крепления лыжные – 60 шт, кетлер с подставкой – 1 шт, стенд "ГТО" – 1 шт, стенд "Волейбол" – 1 шт, стенд "Баскетбол" – 1 шт, стенд "Информ спорт зал" – 1 шт, оптико-электронный стрелковый тренажер ОЭТ2 – 1 шт.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, проектор, экран, ноутбук или персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением. Или телевизор с возможностью подключения флэш-накопителя.

Ресурсы для осуществления образовательной деятельности по сетевым образовательным программам (договор возмездного оказания услуг между федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации и федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»):

– открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в составе Спортивного комплекса. Местонахождение: г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, д. 27, лит. А.

Перечень объектов спортивных сооружений и помещений, используемых для реализации образовательных программ:

| Наименование сооружения Организации-участника | Площадь, м ² |
|---|-------------------------|
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | 7176 |

| Наименование сооружения Организации-участника | Площадь, м ² |
|---|-------------------------|
| Раздевалка мужская (помещение № 3.26) | 30,65 |
| Раздевалка женская (помещение № 3.21) | 30,29 |
| Тренерская | 8,0 |
| Инвентарная (помещение № 3.27) | 11,65 |

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: портативный ручной видеоувеличитель – 2 шт, радиокласс (заушный индуктор и индукционная петля) – 1 шт.

Помещения для самостоятельной работы: ноутбук Lenovo Ideapad 330-15IKB – 3 шт, программное обеспечение: Ubuntu 16.04 ((Freewave), Libre Office 6.2.8 (Freewave), Программа экранного доступа, Nvda (Freeware).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники*:

Андрюхина, Т. В. Физическая культура. 10-11 класс : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Русское слово, 2022. – 200 с. – Текст : непосредственный.*

* – соответствует Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

4.3. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий

Рабочая программа предмета предусматривает в целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций – кейсов, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий – круглых столов) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.

5. ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Выпускник на базовом уровне научится: – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление | – текущий контроль по темам курса; – контроль выполнения практических заданий; |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов выполнения практической работы; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. |

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебные результаты студента отражаются в накопительной балльной системе.

Порядок оценки освоения программы дисциплины определяется содержанием следующими элементами текущего контроля успеваемости:

| | |
|--|--|
| Источники освоения программы дисциплины | Оценочные средства текущего контроля успеваемости (элементы контроля успеваемости – виды активности) |
| Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура». Все разделы | Участие и активность на учебном занятии |
| Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» | Выполнение контрольных нормативов |
| | Реферат* |

* – для специальной медицинской группы

Распределение по группам здоровья и шкала оценивания видов активности в течение семестра:

| Группа здоровья студентов | Вид активности | Критерий оценивания активности | Содержание активности | Оценивание/ баллы |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------|
| Основная группа здоровья | Учебный процесс (аудиторные занятия) | Участие и активность на учебном занятии | Выполнение заданий преподавателя на одном учебном занятии | 1 балл |
| | Учебный процесс (консультации) | Контрольные нормативы. Сумма баллов за выполнение контрольных нормативов | Выполнение регламентированных двигательных действий | см. Таблицы 1, 2 |
| | Альтернативный | Знак отличия ВФСК ГТО | Выполнение нормативов ВФСК ГТО | см. Таблица 4 |
| Подготовительная группа здоровья | Учебный процесс | Участие и активность на учебном занятии | Выполнение заданий на одном учебном занятии | 1 балл |
| Специальная группа | Учебный процесс | Реферат Критерии | Написание реферата | см. Таблица 3 |

| Группа здоровья студентов | Вид активности | Критерий оценивания активности | Содержание активности | Оценивание/ баллы |
|---------------------------|----------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------|
| здоровья | | оценивания реферата | | |

Таблица 1 – Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

| Норматив | Измерение норматива | | | | |
|---|---------------------------------|-------------|----------|----------|----------|
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество повторений | ≥ 9 | 6-8 | 3-5 | < 3 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | количество повторений | ≥ 30 | 16-29 | 5-15 | < 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество повторений за 1 мин. | ≥ 50 | 40-49 | 30-39 | < 30 |
| Наклон вниз из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | ниже уровня скамьи, см | +15 и более | +1-14 | -5-0 | < -5 |
| Баллы | | 3 | 2 | 1 | 0 |

Таблица 2 – Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

| Норматив | Измерение норматива | | | | |
|---|---------------------------------|-------------|--------|-------|--------|
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество повторений | 10 и более | 7-9 | 4-6 | < 4 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | количество повторений | 10 и более | 7-9 | 4-6 | < 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество повторений за 1 мин. | 40 и более | 30-39 | 20-29 | < 20 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | относительно уровня скамьи, см | +20 и более | +10-19 | +1-9 | $< +1$ |

| Норматив | Измерение норматива | | | | |
|--------------|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| Баллы | | 3 | 2 | 1 | 0 |

Таблица 3 – Критерии оценивания реферата

| Общая характеристика реферата (max – 2 балла) | | |
|---|--|---|
| 1 | Обоснование выбора и описание содержания проблематики реферата. | 2 |
| 2 | Реферат выполнен по установленной структуре (введение, основная часть, заключение). Все структурные элементы реферата последовательны и связываются в одну логическую цепочку. | 2 |
| Программа реферата (ВВЕДЕНИЕ) (max – 2 балла) | | |
| 3 | Соответствие цели и задач реферата, корректное определение границ реферата (объект и предмет исследования) в соответствии с выбранной темой. | 2 |
| 4 | Соответствие между определенной целью, поставленными задачами реферата и рефлексией об их выполнении или невыполнении (логическое соответствие ВВЕДЕНИЯ и ЗАКЛЮЧЕНИЯ). | 2 |
| Оформление реферата и источники (max – 2 балла) | | |
| 5 | Реферат составлен и оформлен в соответствии с Методическими рекомендациями по написанию и оформлению реферата по ОГСЭ.05. Физическая культура. | 2 |
| 6 | Библиографический список, библиографические описания, библиографические ссылки составлены и оформлены и т.п. в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018. Используемые в реферате эмпирические данные (базы опросных данных, результаты экспериментов, систематизированные данные историографических источников и т.д.) содержатся в Приложении к реферату. | 2 |
| Аргументация и использование заимствованной информации (max – 2 балла) | | |

| | | |
|--|---|----|
| 7 | Соответствие содержания материала основной части выбранной теме и программе реферата. | 2 |
| 8 | Информация, представленная в реферате имеет описательный, аналитический и рефлексивный характер (отсутствие необоснованных заявлений и неподтвержденных фактами оценочных суждений) | 2 |
| 9 | Заимствованная информация указывается библиографической ссылкой или примечанием. | 2 |
| Изложение материала (max – 2 балла) | | |
| 10 | Реферат написан в академическом стиле, что означает соответствие текста следующим параметрам: – формально-логический способ изложения материала; – смысловая законченность, целостность и связность текста; – логичный переход от одной мысли к другой, от одного предложения к другому. | 2 |
| Итого баллов: | | 20 |

Таблица 4 – Распределение баллов в зависимости от степени знака отличия ВФСК ГТО

| № п/п | Степень знака отличия ВФСК ГТО | Кол-во баллов |
|-------|--------------------------------|---------------|
| 1 | «Золото» | 5 |
| 2 | «Серебро» | 3 |
| 3 | «Бронза» | 2 |

Проверка наличия знака отличия ВФСК ГТО просматривается через профиль участника на сайте ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>.

Дифференцированный зачёт проводится в формате устного опроса (собеседования).

В процессе собеседования обучающимся предлагается подготовить и изложить в устной форме ответ на один вопрос из списка вопросов к дифференцированному зачёту.

При ответе на вопрос обучающийся должен продемонстрировать:

– знание основных фактов и концепций, подразумеваемых вопросом;

– умение вписывать проблему в междисциплинарный естественно-научный и гуманитарный контекст.

Планирование результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» для основной и подготовительной групп здоровья в 1-2 семестрах:

| Название (выберите из списка) | Максимальное значение, баллы | Минимальное значение, баллы | Срок сдачи (в неделях) |
|--|------------------------------|-----------------------------|---|
| Активность на учебных занятиях | 15 | 0 | 15 недель |
| Выполнение контрольных нормативов | 12 | 0 | 15 недель |
| Выполнение нормативов ВФСК ГТО (только для основной группы здоровья) | 5 | 0 | 15 недель |
| Дифференцированный зачёт: устный опрос (собеседование). | 5 | 0 | В соответствии с расписанием промежуточной аттестации |
| Итого: | 37 | 0 | |

Планирование результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальной группы здоровья в 1-2 семестрах:

| Название (выберите из списка) | Максимальное значение, баллы | Минимальное значение, баллы | Срок сдачи (в неделях) |
|---|------------------------------|-----------------------------|---|
| Написание реферата | 20 | 0 | 15 недель |
| Дифференцированный зачёт: устный опрос (собеседование). | 5 | 0 | В соответствии с расписанием промежуточной аттестации |
| Итого: | 25 | 0 | |

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

- 1) Адаптация, ее сущность и механизм повышения (понижения) функциональных возможностей организма.
- 2) Адаптация, ее сущность и стадии.
- 3) Анаэробный двигательный режим (величина ЧСС).
- 4) Аэробный двигательный режим (величина ЧСС).
- 5) Взаимосвязь двигательного режима и функционального состояния кардиореспираторной системы.
- 6) Виды и режимы двигательной деятельности, направленные на совершенствование кардио-респираторной системы.
- 7) Влияние на организм естественных сил природы.
- 8) Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
- 9) Гиподинамия и гипокинезия «болезнь» цивилизованного мира.
- 10) Двигательная реабилитация (понятие, сущность. Конкретные примеры).
- 11) Двигательная рекреация (понятие, сущность. Конкретные примеры).
- 12) Двигательный режим детей школьного возраста (недельный объем, час) и его взаимосвязь с состоянием здоровья.
- 13) Динамика нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями.
- 14) Дыхание и его регуляция при занятиях физическими упражнениями.
- 15) Заключительный бег как средство стимуляции восстановления.
- 16) Здоровье, здоровый образ жизни.
- 17) Значение физической культуры в духовном совершенствовании личности.
- 18) Принцип индивидуального подхода (адекватности нагрузки) при занятиях физическими упражнениями.
- 19) Принцип непрерывности при занятиях физическими упражнениями.
- 20) Принцип волнообразности при занятиях физическими упражнениями.
- 21) Принцип постепенности при занятиях физическими упражнениями.
- 22) Принцип наглядности при обучении физическим упражнениям.
- 23) Принцип доступности при обучении физическим упражнениям.
- 24) Историческая справка, анализ современной ситуации (результативности национальной команды) и системы проведения соревнований в спортивных играх (на примере одной из учебных дисциплин, включенных в данный курс).
- 25) Имитационные упражнения и роль в формировании двигательного навыка.
- 26) Какие могут быть негативные последствия неправильной постановки ноги на опору в беге.
- 27) Методика построения занятий, составные части отдельного занятия.

- 28) Методика проведения оздоровительных занятий (выбор средств, и регулирование нагрузки).
- 29) Мышечный насос и его роль в гемодинамике.
- 30) Олимпийское движение (история, социальное значение, противоречия).
- 31) Оперативный самоконтроль.
- 32) Основные принципы оздоровительной (тренировочной) работы.
- 33) Основные средства физической культуры.
- 34) Основы техники физических упражнений (роль техники в профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями).
- 35) Основы тренировки (реализация принципов спортивной тренировки в оздоровительной физической культуре).
- 36) Понятие здоровья (определение ВОЗ).
- 37) Правовые основы физической культуры.
- 38) Профилактика травматизма при занятиях оздоровительным бегом.
- 39) Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 40) Работа, нагрузка, восстановление как неразрывные части тренировки.
- 41) Роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- 42) Роль оптимального двигательного режима в поддержании и укреплении здоровья.
- 43) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 44) Состояние здоровья населения и возможности профилактики соматических, психических заболеваний и асоциального поведения средствами физической культуры (декларация Всемирного саммита по физической культуре под патронажем МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ).
- 45) Социальная сущность физической культуры.
- 46) Спорт, виды спорта (массовый, олимпийский, профессиональный), их отличительные особенности.
- 47) Техника выполнения постановки ноги на опору в беге и ее значение в профилактике травматизма.
- 48) Факторы, обуславливающие состояние здоровья и возможности их коррекции средствами физической культуры.
- 49) Сила и методика ее совершенствования.
- 50) Выносливость и методика ее совершенствования.
- 51) Гибкость и методика ее совершенствования.
- 52) Экипировка при занятиях холодной ветряную погоду.
- 53) Этапный самоконтроль (оценка кумулятивного эффекта).
- 54) Роль подготовительной части занятия.
- 55) Роль заключительной части занятия.
- 56) Контроль динамики состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
- 57) Почему опасно резко останавливаться после бега?

58) Возможности физической культуры в профилактике нарушения и коррекции осанки.

59) Условия гипоксии и методики ее использования для повышения функциональных возможностей организма.

60) Как измерить ЧСС.

Критерии оценивания устного опроса (собеседования):

«5 баллов» выставляется за полный ответ на заданный вопрос, при этом студент должен продемонстрировать:

- глубокое усвоение теоретических знаний по вопросу;
- изложение ответа на вопрос исчерпывающе и последовательно;
- умение делать обоснованные выводы и аргументировать их.

«4 балла» выставляется за ответ на заданный вопрос, при условии, что отдельные неточности, допускаемые в ходе ответа, никак не снижают общего качества ответа, при следующих параметрах ответа студента:

- хорошее знание теоретического материала по вопросу;
- последовательное изложение материала, подтверждающее знание теоретических положений вопроса и их обоснованной аргументации.

«3 балла» выставляется за ответ на вопрос, характеризующийся некоторыми неточностями, при следующих параметрах ответа студента:

- неполное знание теоретических знаний по вопросу;
- допущение отдельных неточностей, недостаточно правильных формулировок;
- допущение некоторых нарушений логической последовательности в изложении материала.

«0 баллов» выставляется за ответ на вопрос при следующих параметрах ответа студента:

- незнание значительной части материала;
- наличие существенных ошибок в определениях, формулировках, понимании теоретических положений;
- бессистемность при ответе на поставленный вопрос;
- ответ на вопрос отсутствует.

Дифференцирование оценки для всех групп здоровья происходит во 2 семестре по следующим критериям:

| Результат промежуточной аттестации | Характеристика |
|------------------------------------|-------------------|
| отлично | 20 и более баллов |
| хорошо | 15-19 баллов |
| удовлетворительно | 10-14 баллов |
| неудовлетворительно | менее 10 баллов |