

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ХИМИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического совета
фармацевтического техникума

Автор программы:
Андреев К.П., Бешика Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор фармацевтического техникума

Д.С. Лисицкий

на основании доверенности

№01-1497 от 01.09.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

профиль получаемого образования: естественнонаучный

по специальности 33.02.01 Фармация

квалификация: фармацевт

срок обучения СПО по ППССЗ на базе основного общего образования в очной форме обучения: 2
года 10 месяцев

по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции,

процессов и услуг (по отраслям)

квалификация: техник

срок обучения СПО по ППССЗ на базе основного общего образования в очной форме обучения: 2
года 10 месяцев

по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества

сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовых продукции,

отходов производства (по отраслям)

срок обучения СПО по ППКРС на базе основного общего образования в очной форме обучения:
1 год 10 месяцев

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.....	4
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.....	6
2.3. Предметные результаты.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности.....	12
3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	13
3.3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».....	27
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	34
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	34
4.2. Информационное обеспечение обучения.....	35
4.3. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.....	35
5. ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	35
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	36

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы 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»);

– Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)» (Приказ № 234 от 14.04.2022 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»);

– Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 18.01.33 «Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовых продукции, отходов производства (по отраслям)» (Приказ № 1571 от 09.12.2016 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.33 «Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовых продукции, отходов производства (по отраслям)»).

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.);

– федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной Приказом Минпросвещения России №371 от 18.05.2023г.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа относится к общеобразовательному циклу – обязательные 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 80 часов, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 74 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 6 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 результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Л1. Гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Л2. Патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л3. Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Л4. Эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Л5. Физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л6. Трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Л7. Экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Л8. Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2.2. Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

М1. Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

М2. Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

М3. Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

М4. Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

М5. Совместная деятельность

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

М6. Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

М7. Самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать свое право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2.3. Предметные результаты

П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общеподготовительной подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	2		
	Учебно-тренировочные забеги по 100 м, 200 м, 400 м.	1		
		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	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Практические занятия Бег на средние дистанции. Интервальный метод тренировки.	2		
	Тренировочные забеги по 800 м, 1500 м. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.	1		
		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	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Практические занятия Равномерный метод беговой тренировки. Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.	2		
	Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция	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
	объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.			
Тема 1.4. Подвижные игры в легкой атлетике	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Игровая форма беговой тренировки.			
	Практические занятия	2		
	Подвижные игры с элементами бега.	1		
	Подвижные игры с элементами бега.	1		
Тема 1.5. Использование прыжков в беговой тренировке	Содержание учебного материала		1, 2, 3	
	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 6		
Тема 2.1. Основные действия с волейбольным мячом. Передача сверху двумя руками. Передача снизу двумя руками	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Передача мяча снизу двумя руками партнеру. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях.			
	Практические занятия	2		
	Передача мяча сверху двумя руками над собой и партнеру.	1		
	Передача мяча снизу двумя над собой и партнеру.	1		
Тема 2.2. Основные действия с волейбольным мячом. Нижняя и	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Основные технические элементы с волейбольным мячом. Поддача и блок. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игро-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
верхняя прямая подача и блок.	вых ситуациях.			
	Практические занятия	2		
	Постановка одиночного блока. Нижняя прямая подача	1		
	Постановка одиночного блока. Верхняя прямая подача.	1		
Тема 2.3. Основные технические элементы с волейбольным мячом. Атакующий удар	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Основные технические элементы с волейбольным мячом. Атакующий удар. Правила игры «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 6		
Тема 3.1. Игры с баскетбольным мячом. Ведение и передача мяча. Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3, 5×5	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	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. Правила игры 5×5. Совершенствование техники выполнения броска с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5.			
	Практические занятия	2		
	Правила игры 3×3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3.	1		
	Бросок в кольцо с места. Бросок в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5.	1		
Тема 3.2. Игры с баскетбольным мячом. Бросок с двух шагов в кольцо. Учебно-трени-	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Игры с баскетбольным мячом. Совершенствование техники дриблинга. Бросок с двух шагов в кольцо. Индивидуальные действия игрока в защите, атаке при игре 1×1. Учебно-тренировочная игра 1х1.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
ровочная игра 1x1.	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники дриблинга. Бросок с двух шагов в кольцо.	1		
	Отбор и блокирование при игре в защите. Учебно-тренировочная игра 1×1.	1		
Тема 3.3. Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочные игры 3×3, 5×5	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3, 5×5.			
	Практические занятия	2		
	Учебно-тренировочная игра 3×3.	1		
	Учебно-тренировочная игра 5×5.	1		
Раздел 4. Спортивные игры. Игры с фрисби		Σ 8		
Тема 4.1. Основные виды бросков и ловля фрисби	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	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	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Броски backhand, forehand.			
	Практические занятия	2		
	Бросок backhand.	1		
	Бросок forehand.	1		
Тема 4.3. Основные виды бросков фрисби. Hammer, blade. Игры с фрисби. Disk-golf	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Броски hammer, blade. Правила и организация игры Disk-golf.			
	Практические занятия	2		
	Бросок hammer. Бросок blade.	1		
	Правила игры Disk-golf. Учебно-тренировочная игра Disk-golf.	1		
Тема 4.4. Игры с фрисби. Ultimate	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Правила и организация игры Ultimate.			
	Практические занятия	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-тренировочная игра Ultimate.	1		
Тема 4.5. Игры с фрисби. Guts	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Правила и организация игры Guts.			
	Практические занятия	1		
	Правила игры Guts. Учебно-тренировочная игра Guts.	1		
Раздел 5. Самостоятельная работа		Σ 2		
Тема 5.1. Показатели физического развития	Содержание учебного материала	1	3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Измерение показателей физического развития			
	Самостоятельная работа			
	Измерение показателей физического развития. МУ № 1 для СРС по дисциплине «Физическая культура».			
Тема 5.2. Оценка физического развития	Содержание учебного материала	1	3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура».			
	Самостоятельная работа			
	Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура».			
1 курс 2 семестр				
Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон		Σ 8		
Тема 6.1. Бадминтон. Виды ударов по волану. Высокие удары. Смеш и укороченный удар.	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подачи.			
	Практические занятия	2		
	Высоко-далёкий удар. Высоко-атакующий удар.	1		
	Смеш. Плоский и укороченный удары.	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
Тема 6.2. Бадминтон. Виды ударов по волану. Удары в защите. Короткие подачи.	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.			
	Практические занятия	2		
	Удары-переводы. Защитные удары.	1		
	Короткая подача. Подача с подрезкой.	1		
Тема 6.3. Бадминтон. Виды подачи. Высокие подачи. Учебно-тренировочная игра 1×1	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. Правила и организация учебно-тренировочных игр 1×1.			
	Практические занятия	2		
	Плоская подача. Высокая и высоко-далекая подача.	1		
	Учебно-тренировочная игра 1×1.	1		
Тема 6.4. Бадминтон. Учебно-тренировочные игры 2×2	Содержание учебного материала		1, 2	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Правила и организация учебно-тренировочных игр 2×2.			
	Практические занятия	2		
	Учебно-тренировочная игра 2×2.	2		
Раздел 7. Стретчинг		Σ6		
Тема 7.1. Методы выполнения упражнений на растягивание. Статический и динамический методы	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание.			
	Практические занятия	1		
	Статический метод. Динамический метод.	1		
Тема 7.2. Формы выполнения упражнений на растягивание. Активная форма. Пассивная форма.	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. Технические особенности использования упражнений на растягивание.			
	Практические занятия	1		
	Активная форма выполнения упражнений на растягивание. Пассивная форма выполнения упражнений на растягивание.	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
Тема 7.3. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Платформы. Ленты-амортизаторы	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. Технические особенности использования упражнений на растягивание.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение упражнений на растягивание с использованием тумб, степов и шведской стенки.	1		
	Выполнение упражнений на растягивание с использованием лент-амортизаторов.	1		
Тема 7.4. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Мячи	Содержание учебного материала		1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. Технические особенности использования упражнений на растягивание.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение упражнений на растягивание с использованием волейбольных мячей.	1		
	Выполнение упражнений на растягивание с использованием medicine ball. Выполнение упражнений на растягивание с использованием fit ball	1		
Раздел 8. Теоретический раздел. Основное содержание		Σ 11		
Тема 8.1. Введение по дисциплине «Физическая культура»	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Организация и правила учебного процесса.			
	Семинар			
	Организация и правила учебного процесса.			
Тема 8.2. Спорт. Понятие и его изменение	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Появление понятия «спорт», его изменения и интерпретации.			
	Семинар			
	Появление понятия «спорт», его изменения и интерпретации.			
Тема 8.3. Физическая	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
культура и спорт	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			М1-М-7, П1-6
	Семинар Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 8.4. Здоровье человека	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.			
	Семинар Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.			
Тема 8.5. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	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 гигиена, закаливание, рациональное питание.			
Тема 8.6. Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	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 8.7. Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Активный отдых, его виды и формы.			
	Семинар			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
	Активный отдых, его виды и формы.			
Тема 8.8. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			
	Семинар			
Тема 8.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Содержание учебного материала			
	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			
Тема 8.10. Основы самоконтроля	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.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Содержание учебного материала			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.			
	Семинар			
Тема 8.10. Основы самоконтроля	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Содержание учебного материала			
	Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств			
Тема 8.10. Основы самоконтроля	Семинар	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физи-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
	ческих качеств.			
Раздел 9. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание		Σ 2		
Тема 9.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Семинар Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.			
	Содержание учебного материала Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1		
	Семинар Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.			
	Раздел 10. Теоретический раздел. Методико-практическое содержание			
Тема 10.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных	Содержание учебного материала Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Семинар Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультурми-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
форм организации занятий физической культурой	нуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.			
	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.			
	Семинар			
Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.				
Тема 10.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.			
	Семинар			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Содержание учебного материала			
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
	Семинар			
Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».				
Тема 10.3. Осуществление самоконтроля	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.			
	Семинар	1	1, 2, 3	Л1-Л8,
	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.			
	Содержание учебного материала	1	1, 2, 3	Л1-Л8,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития. Семинар Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития.			М1-М-7, П1-6
Раздел 11. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание		Σ 1		
Тема 11.1. Подбор, составление и проведение комплексов упражнений	Содержание учебного материала 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.	1	1, 2, 3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
Раздел 12. Самостоятельная работа		Σ 4		
Тема 12.4. Исследование общей физической работоспособности	Содержание учебного материала Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура».	4	3	Л1-Л8, М1-М-7, П1-6
Промежуточная аттестация		Σ 7		
Дифференцированный	Содержание учебного материала	6	2, 3	Л1-Л8,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Планируемые результаты
зачет	Сдача дифференцированного зачета			М1-М-7, П1-6
	Консультация	1		
	Подготовка к дифференцированному зачету			

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	32	—	30	—	—	—	2
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.	6	—	6	—	—	—	—
Тема 2.1. Основные действия с волейбольным мячом. Передача сверху двумя руками. Передача снизу двумя руками	2	—	2	—	—	—	—
Тема 2.2. Основные действия с волейбольным мячом. Нижняя и верхняя прямая подача и блок	2	—	2	—	—	—	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
Тема 2.3. Основные технические элементы с волейбольным мячом. Атакующий удар	2	—	2	—	—	—	—
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	6	—	6	—	—	—	—
Тема 3.1. Игры с баскетбольным мячом. Ведение и передача мяча. Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3, 5×5	2	—	2	—	—	—	—
Тема 3.2. Игры с баскетбольным мячом. Бросок с двух шагов в кольцо. Учебно-тренировочная игра 1x1.	2	—	2	—	—	—	—
Тема 3.3. Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочные игры 3×3, 5×5	2	—	2	—	—	—	—
Раздел 4. Спортивные игры. Игры с фрисби.	8	—	8	—	—	—	—
Тема 4.1. Основные виды бросков и ловля фрисби.	2	—	2	—	—	—	—
Тема 4.2. Основные виды бросков фрисби. Backhand, forehand.	2	—	2	—	—	—	—
Тема 4.3. Основные виды бросков фрисби. Hammer,	2	—	2	—	—	—	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
blade. Игры с фрисби. Disk-golf							
Тема 4.4. Игры с фрисби. Ultimate	1	—	1	—	—	—	—
Тема 4.5. Игры с фрисби. Guts	1	—	1	—	—	—	—
Раздел 5. Самостоятельная работа	2	—	—	—	—	—	2
Тема 5.1. Показатели физического развития	1	—	—	—	—	—	1
Тема 5.2. Оценка физического развития	1	—	—	—	—	—	1
1 курс 2 семестр	48	—	14	23	1	6	4
Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон.	8	—	8	—	—	—	—
Тема 6.1. Бадминтон. Виды ударов по волану. Высокие удары. Смеш и укороченный удар	2	—	2	—	—	—	—
Тема 6.2. Бадминтон. Виды ударов по волану. Удары в защите. Короткие подачи	2	—	2	—	—	—	—
Тема 6.3. Бадминтон. Виды подачи. Высокие подачи. Учебно-тренировочная игра 1×1	2	—	2	—	—	—	—
Тема 6.4. Бадминтон. Учебно-тренировочные игры 2×2	2	—	2	—	—	—	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
Раздел 7. Стретчинг.	6	—	6	—	—	—	—
Тема 7.1. Методы выполнения упражнений на растягивание. Статический и динамический методы	1	—	1	—	—	—	—
Тема 7.2. Формы выполнения упражнений на растягивание. Активная форма. Пассивная форма.	1	—	1	—	—	—	—
Тема 7.3. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Платформы. Ленты-амортизаторы	2	—	2	—	—	—	—
Тема 7.4. Использование дополнительного оборудования и инвентаря в стретчинге. Мячи	2	—	2	—	—	—	—
Раздел 8. Теоретический раздел. Основное содержание.	11	—	—	11	—	—	—
Тема 8.1. Введение по дисциплине “Физическая культура”.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.2. Спорт. Понятие и его изменение.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.3. Физическая культура и спорт.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.4. Здоровье	1	—	—	1	—	—	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
человека.							
Тема 8.5 Здоровый образ жизни.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.6. Активный отдых и досуг.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.7. Активный отдых и досуг.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.8. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 8.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	—	—	2	—	—	—
Тема 8.10. Основы самоконтроля.	1	—	—	1	—	—	—
Раздел 9. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание.	2	—	—	2	—	—	—
Тема 9.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	—	—	2	—	—	—
Раздел 10. Теоретический раздел. Методико-практическое	9	—	—	9	—	—	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
содержание.							
Тема 10.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	3	—	—	3	—	—	—
Тема 10.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	—	—	2	—	—	—
Тема 10.3 Осуществление самоконтроля.	2	—	—	2	—	—	—
Раздел 11. Теоретический раздел. Профессионально ориентированное содержание.	1	—	—	1	—	—	—
Тема 11.1 Подбор, составление и проведение комплексов упражнений.	1	—	—	1	—	—	—
Раздел 12. Самостоятельная работа	4	—	—	—	—	—	4
Тема 12.4. Исследование общей физической работоспособности	—	—	—	—	—	—	4
Промежуточная	7	—	—	—	1	6	—

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, часы					Самостоятельная работа обучающихся
		Уроки	Практические занятия	Семинары	Консультации	Дифференцированный зачет	
аттестация							
Итого	80	—	44	23	1	6	6

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, Nvidia (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 РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “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 и установления предельного срока использования исключенных учебников”.

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 здоровья	Учебный процесс	Реферат Критерии оценивания реферата	Написание реферата	см. Таблица 3

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	≥30	16-	5-15	<5

Норматив	Измерение норматива				
	повторений		29		
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
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

Название (выберите из списка)	Максимальное значение, баллы	Минимальное значение, баллы	Срок сдачи (в неделях)
			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