

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

Предметная комиссия

общеобразовательных, гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума



И.А. Кочанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 33.02.01 «Фармация»

квалификация: Фармацевт, базовой подготовки

Срок обучения СПО по ППССЗ на базе основного общего образования в очной форме
обучения: 3 года 10 месяцев

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

Санкт-Петербург
2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ от 12 мая 2014 г. № 501 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация») и примерной программы рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Организация-разработчик: Фармацевтический техникум, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Разработчик:

Андреев Кирилл Петрович, преподаватель фармацевтического техникума ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России

Рабочая программа учебной дисциплины физической культуре рассмотрена и одобрена на заседании предметной комиссии общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель предметной комиссии _____ / Беркуль М.В. /

Рабочая программа учебной дисциплины физической культуре рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета техникума

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель педагогического совета _____  / Кочанова И.А. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
3.3. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 «Фармация».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ).

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

Общей целью образования в области физической культуры является; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорта представлена в средних учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостности развития личности. Физическая культура является составной частью общей культуры в профессиональной подготовке студента. Формирование таких общечеловеческих ценностей, – как жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье. Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса, а также физическое совершенство. Изучение дисциплины «Физическая культура» преследует цель не только ознакомить студентов с дополнительной для них культурой – Физической, но и сформировать целостный взгляд на окружающий мир.

Студент, завершающий обучение, должен усвоить и показать:

– понимание значения ценности физической культуры в общей культуре, профессиональном и социальном развитии человека;

– знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни.

– систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями (ПК)**:

нет требований.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

– максимальной учебной нагрузки обучающегося 344, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

– самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
Итоговая аттестация – в течение первых пяти семестров в форме зачёта (по 2 часа), в последнем семестре в форме – дифференцированного зачёта (2 часа)	<i>12</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение. Основные понятия и категории ФКиС в России		Σ 24 (АУ=12+СРС=12)	
Тема 1.1. Основные понятия и категории ФКиС	Содержание учебного материала Основные понятия и категории ФКиС. Отличительные особенности спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Основные понятия и категории ФКиС. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		
	Самостоятельная работа обучающихся Исторический аспект формирования ФКиС.	2	
Тема 1.2. Оздоровительная направленность физической культуры	Содержание учебного материала Оздоровительная направленность физической культуры, формирование здорового стиля жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Ознакомление с основными принципами спортивной тренировки в процессе использования упражнений циклического характера.		
	Самостоятельная работа обучающихся Условия соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности.	2	
Тема 1.3. Современное состояние ФКиС в России	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт в России, их социальное значение для современного человека.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Анализ актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в России, их социальное значение для современного человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся Краткая характеристика выбранной проблемы в сфере ФКиС.	2	
Тема 1.4. Социокультурная роль занятий физической культурой в жизни современного человека	Содержание учебного материала Игровая деятельность как средство коммуникации.	2 2	1, 2, 3
	Практические занятия 1. Физическая рекреация и игровая деятельность как форма и средство коммуникации 2. Особенности игровой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Использование подвижных и спортивных игр в физической рекреации.	4	
Тема 1.5. Методы и средства оперативного и текущего контроля функционального состояния организма в процессе двигательной деятельности	Содержание учебного материала Методы и средства оперативного и текущего контроля функционального состояния организма в процессе двигательной деятельности	2	1, 2, 3
	Практические занятия Использование методов и средств оперативного и текущего контроля функционального состояния во время занятий физическими упражнениями		
	Самостоятельная работа обучающихся Тест Руфье-Диксона, Гарвардский степ-тест.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		Σ 36 (AY=18+СРС=18)	
Тема 2.1. Атлетика и Олимпийские игры	Содержание учебного материала Атлетика на античных Олимпийских играх. Легкоатлетическая эстафета, как игровая форма. Совершенствование техники эстафетного бега (4×60). Совершенствование техники эстафетного бега (4×100). Особенности различных видов прыжков. Использование прыжковых упражнений в процессе занятий физическими упражнениями. Особенности бега по пересеченной местности.	2	1, 2, 3
	Практические занятия	2	
	1. Требования к технике безопасности на занятиях по разделу «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировочные дистанции 100, 200, 400 м. 2. Легкоатлетическая эстафета, как игровая форма. Совершенствование техники эстафетного бега (4×60). 3. Совершенствование техники эстафетного бега (4×100).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Физиологические изменения организма во время забега на короткие дистанции	6	
Тема 2.2. Особенности бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Особенности бега на средние дистанции		1, 2, 3
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировочные дистанции 800, 1500 м	2	
	2. Совершенствование техники бега. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров – юноши, 1000 метров – девушки.	2	
	3. Совершенствование техники бега. Кросс. 3000 м – юноши, 1500м – девушки.	2	
	4. Особенности бега по пересеченной местности. Кросс, юноши -2000м, девушки – 1000м.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	Физиологические изменения организма во время забега на средние дистанции. Функциональные изменения организма в зависимости от рельефа трассы.		
Тема 2.3. Метания снарядов	Содержание учебного материала Особенности метания снарядов. Виды снарядов.		1, 2, 3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники метания гранаты (700 гр.). Бег на дистанцию 1500 м – юноши, 800 м – девушки. 2. Совершенствование техники метания гранаты (700 гр.), диска.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Физиологические изменения организма во время метания гранаты, диска.	4	
	Раздел 3. Гимнастика	Σ 20 (АУ=10+СРС=10)	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения –основа ОФП	Содержание учебного материала Особенности процесса общей физической подготовки, отличительные черты от процесса специальной физической подготовки.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика». Организация процесса ОФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся Современные гимнастические системы	2	
Тема 3.2. Современные гимнастические системы	Содержание учебного материала Выбор и использование различных гимнастических систем в процессе занятий физическими упражнениями.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Особенности использования выбранной гимнастической системы.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 3.3. Организация процесса ОФП. Основные методы и средства	Содержание учебного материала Методы и средства в процессе общей физической подготовки. Способы определения уровня физической подготовленности.	2	1, 2, 3
	Практические занятия Определение уровня физической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Функциональная проба Ромберга. Теппинг-тест.	2	
Тема 3.4. Использование гимнастических упражнений в процессе развития координационных	Содержание учебного материала Физические способности человека и основы методики их развития. Развитие координационных способностей.	2	1, 2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
способностей	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники выполнения различных гимнастических элементов и соединений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 3.5. Формы и средства процесса ОФП	Содержание учебного материала	2	1, 2, 3
	Особенности общеразвивающих упражнений. Упражнения в паре с партнером, упражнения с отягощениями, с набивными мячами, упражнения с гимнастическими мячами, обручем (девушки). Особенности использования упражнений на растягивание.		
	Практические занятия		
	Подвижные игры различной интенсивности. Особенности использования упражнений на растягивание.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 4. Спортивные игры		Σ 216 (АУ=108+СРС=108)	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2, 3
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении.		
	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости, направления и отскока мяча. Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо. Индивидуальные действия в б/б. Ознакомление с судейством.		
	Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо.		
	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Учебно-тренировочная игра. Варианты контратаки. Командные взаимодействия. Учебно-тренировочная игра.		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по разделу «Баскетбол». Правила игры.		
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении.		
	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости, направления и отскока мяча. Учебная игра.		
	2. Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо.		
	Индивидуальные действия в б/б. Ознакомление с судейством. Учебно-тренировочная игра.		
	3. Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо.		
	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Учебно-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	<p>тренировочная игра.</p> <p>4. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении. Ведение мяча с изменением скорости, направления и отскока мяча. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>5. Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>6. Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов в кольцо. Совершенствование техники выполнения бросков с точек с места и в движении. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>7. Техника безопасности на занятиях по разделу «Баскетбол». Совершенствование техники броска с двух шагов. Учебно-тренировочная игра 3×3.</p> <p>8. Индивидуальные действия в защите. Персональная опека соперника. Учебно-тренировочная игра 3×3</p> <p>9. Командные действия в защите. Особенности зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>10. Совершенствование техники выполнения бросков. Бросок с сопротивлением, с отклонением. Учебно-тренировочная игра</p> <p>11. Совершенствование техники ведения, обманные движения. Бросок с дриблинга. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>12. Варианты контратаки. Командные взаимодействия. Учебно-тренировочная игра.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	2	2, 3
	Правила игры. Основные игровые положения, перемещения. Совершенствование	2	
	техники передачи сверху, снизу двумя руками. Совершенствование техники	2	
	выполнения атакующего удара. Совершенствование техники постановки	2	
	одиночного блока. Изучение техники постановки группового блока.	2	
	Индивидуальные и командные действия в защите. Индивидуальные и командные	2	
	действия в атаке. Командные взаимодействия в различных игровых ситуациях.	2	
	Групповое блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебно-	2	
	тренировочная игра. Использование подвижных игр, подводящих к игре «Волейбол»	2	
Практические занятия	2		
1. Совершенствование техники передачи сверху, снизу двумя руками (в парах,	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	самостоятельных занятий.		
Тема 4.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала		
	Правила игры. Изучение техники ловли и мяча с места и в движении. Техника изучения передачи мяча с откосом от площадки. Игра по упрощенным правилам. Изучение техники броска мяча из опорного положения, без защитника и с сопротивлением защитнику. Совершенствование техники ловли и передачи. Совершенствование техники броска в игровой ситуации. Техничко-тактические действия в защите. Индивидуальные действия. Командные взаимодействия. Техничко-тактические действия в нападении. Индивидуальные действия. Командные взаимодействия. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в атаке. Бросок в прыжке, обманные движения. Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра.	2	1, 2, 3
	Практические занятия	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по разделу «Ручной мяч». Правила игры.	2	
	Изучение техники ловли и мяча с места и в движении. Техника изучения передачи мяча с откосом от площадки. Игра по упрощенным правилам.	2	
	2. Изучение техники броска мяча из опорного положения, без защитника и с сопротивлением защитнику. Совершенствование техники ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	
	3. Совершенствование техники броска в игровой ситуации. Учебно-тренировочная игра.	2	
	4. Техничко-тактические действия в защите. Индивидуальные действия. Командные действия. Учебно-тренировочная игра.	2	
5. Техничко-тактические действия в нападении. Индивидуальные действия. Командные действия. Учебно-тренировочная игра.	2		
6. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		
7. Индивидуальные действия в атаке. Бросок в прыжке, обманные движения. Учебно-тренировочная игра.	2		
8. Учебно-тренировочная игра.	2		
Самостоятельная работа обучающихся			
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	16		
Тема 4.4. Алтимат-фризби	Содержание учебного материала	2	
	Техника безопасности на занятиях по разделу «Алтимат-фризби». Исходные положения на игровой площадке. Перемещения. Ловля диска.	2	1, 2, 3
	Совершенствование техники ловли диска. Изучение техники бросков: бекхэнд,	2	
		2	
	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	форхэнд, хаммер, блэйд. Командные действия в защите. Командные действия в атаке. Индивидуальные действия в защите. Перехват диска. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в атаке. Обманные движения. Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры с диском фрисби. Гатс. Подвижные игры с диском фрисби. Диск Гольф.	2 2 2 2 2	
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях по разделу «Алтимат-фрисби» Исходные положения на игровой площадке. Перемещения. Ловля диска. 2. Совершенствование техники ловли диска. Бросок бекхэнд. Учебно-тренировочная игра. 3. Совершенствование техники ловли диска. Бросок форхэнд. Учебно-тренировочная игра. 4. Совершенствование техники ловли диска. Бросок хаммер. Учебно-тренировочная игра. 5. Совершенствование ловли диска. Бросок Блейд. Учебно-тренировочная игра. 6. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра. 7. Командные действия в атаке. Учебно-тренировочная игра. 8. Техничко-тактические взаимодействия в учебно-тренировочной игре. 9. Индивидуальные действия в защите. Перехват диска. Учебно-тренировочная игра. 10. Индивидуальные действия в атаке. Обманные движения. Учебно-тренировочная игра. 11. Подвижные игры с диском фрисби. Гатс. 12. Подвижные игры с диском фрисби. Диск Гольф.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	24	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		Σ 24 (АУ=12+СРС=12)	
Тема 5.1. Особенности развития физических способностей	Содержание учебного материала Методические основы занятий атлетической гимнастикой. Использование упражнений с отягощениями общей и специальной направленности. Основы техники выполнения упражнений с отягощением собственного веса для развития основных мышечных групп. Метод непредельных усилий для развития силы основных мышечных групп. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Основы техники выполнения упражнений с противодействием партнера для развития силы основных мышечных групп. Метод максимальных усилий для развития силы основных мышечных групп.	2 2 2 2 2 2	
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
	1. Техника безопасности на занятиях по разделу «Атлетическая гимнастика». Основы занятий атлетической гимнастикой. Использование упражнений с отягощениями. 2. Основы техники выполнения упражнений с отягощением собственного веса для развития основных мышечных групп 3. Метод неопредельных усилий для развития силы основных мышечных групп. 4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. 5. Основы техники выполнения упражнений с противодействием партнера для развития силы основных мышечных групп. 6. Метод максимальных усилий для развития силы основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Промежуточная аттестация		Σ 24 (АУ=12+СРС=12)	
Зачёт	Содержание учебного материала Сдача зачёта по пройденному материалу.	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачету.	10	
Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала Сдача дифференцированного зачёта по пройденному материалу.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к дифференцированному зачёту.	2	
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:		
	СУММАРНАЯ НАГРУЗКА (Σ):	344	
	АУДИТОРНАЯ НАГРУЗКА (АУ):	172	
	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (СРС):	172	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

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.

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: портативный ручной видеувеличитель – 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).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с.

— ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-

Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Ачкасов Е.Е., Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436479.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа : по подписке.

Ачкасов Е.Е., Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа : по подписке.

Интернет источники:

Киберленинка : сайт. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 10.04.2020). — Текст : электронный.

Гугл-академия : сайт. — URL: <https://scholar.google.ru/> (дата обращения: 10.04.2020). — Текст : электронный.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: сайт. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 10.04.2020). — Текст : электронный.

Научно-методический журнал Культура физическая и здоровье : сайт. — URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html/> (дата обращения: 10.06.2020). — Текст : электронный.

Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 18.08.2020). — Текст : электронный.

Комитет по физической культуре и спорту. Правительство Санкт-Петербурга : официальный сайт. — URL: <http://kfis.spb.ru/> (дата обращения: 18.08.2020). — Текст : электронный.

Периодическая литература:

Вестник спортивной науки : журнал / Издательство: Спорт. — Москва, 2019. — Двухмес. — ISSN: 1998-0833. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63780.html> (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы:

Исторический портал. История РФ : сайт. — URL: <http://histrf.ru/> (дата обращения: 09.04.2020). — Текст : электронный.

История России с древнейших времен до наших дней : сайт. — URL: <http://hiztory.ru/> (дата обращения: 09.04.2020). — Текст : электронный.

Всемирная история на одном сайте : сайт. – URL: <https://onhistory.ru/> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

История России : сайт. – URL: <https://history.com.ru/> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

Российская империя. История государства Российского : сайт. – URL: <https://www.rusempire.ru/> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

Российское историческое общество : сайт. – URL: <https://historyrussia.org/> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

Первая мировая война : сайт. – URL: <http://www.firstwar.info/> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

История войн. Энциклопедия Министерства обороны РФ : сайт. – URL: <http://xn--d1abichgllj9dyd8a.xn--90anlfbebar6i.xn--p1ai/encyclopedia/history.htm> (дата обращения: 09.04.2020). – Текст : электронный.

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

Рабочая программа дисциплины 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 общих и профессиональных компетенций обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>профессиональных целей.</p>	<p>действий (проводится в ходе занятий): – бега на короткие, средние, длинные дистанции; – прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
В результате освоения	Формы контроля обучения:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Общие критерии оценивания при ответе на тестовые задания

«отлично»: не менее 90% правильных ответов.

«хорошо»: не менее 80% правильных ответов.

«удовлетворительно»: не менее 70% правильных ответов.

«неудовлетворительно»: 69 и менее % правильных ответов.

Общие критерии оценивания при выставлении итоговой оценки на зачёте/дифференцированном зачёте по физической культуре

«зачтено»/«отлично»: обучающийся показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы; материал излагается грамотно, логично, последовательно; оформление отвечает требованиям написания реферата согласно методическим рекомендациям.

«зачтено»/«хорошо»: обучающийся показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, однако умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщения и выводы вызывают у него затруднения; материал не всегда излагается логично, последовательно; имеются недочеты в оформлении реферата согласно методическим рекомендациям.

«зачтено»/«удовлетворительно»: обучающийся не в полной мере владеет теоретическим материалом по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы вызывают у него затруднения; материал не всегда излагается логично, последовательно; имеются недочеты в оформлении реферата согласно методическим рекомендациям.

«незачтено»/«неудовлетворительно»: не соблюдены требования к содержанию теоретической части работы; не соблюдены требования к оформлению реферата согласно методическим рекомендациям.

Оценивание в случае выполнения тестов определения физической подготовленности

«зачтено»/«отлично»: выполнение контрольных тестов в полном объёме согласно таблицам оценки физической подготовленности обучающихся основной физической группы.

«зачтено»/«хорошо»: выполнение контрольных тестов не в полном объёме согласно таблицам оценки физической подготовленности обучающихся основной физической группы.

«зачтено»/«удовлетворительно»: частичное выполнение контрольных тестов согласно таблицам оценки физической подготовленности обучающихся основной физической группы.

«незачтено»/«неудовлетворительно»: невыполнение контрольных тестов в полном объёме согласно таблицам оценки физической подготовленности обучающихся основной физической группы.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы здоровья:

Тесты	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ЖЕНЩИНЫ				
1. Скоростные способности. Бег 100 м (сек)	<17,0	17,0-17,9	18,0-19,0	>19,0
2. Силовые способности. Подтягивание на низкой перекладине/(или) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол.-во повторений).	>15	10-15	6-9	<6
3. Координационные способности. Челночный бег 3 × 10 м (сек).	<8,7	8,7-10	10-11,3	>11,3
4. Гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см).	>20	15-20	14-5	<5
5. Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	>190	170-190	150-169	<150
6. Выносливость. Бег, 6 мин (м).	>1200	900-1200	600-899	<600
МУЖЧИНЫ				
1. Скоростно-силовые способности. Бег 100 м (сек)	<13,3	13,3-13,9	14,0-15,0	>15,0
2. Силовые способности. Подтягивание на низкой перекладине/(или) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол.-во повторений).	>15	12-14	6-12	<6

Тесты	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
3. Координационные способности. Челночный бег 3 × 10 м (сек).	7,4-7,6	7,7-8,0	8,1-9	>9,0
4. Гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см).	<17	17-10	0-10	<0
5. Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	>240	210-239	190-209	<190
6. Выносливость. Бег, 6 мин (м).	>1500	1200- 1499	1000- 1199	<1000