

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... 5	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	5
2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
2.3. Тематическое планирование учебной дисциплины «Физическая культура».....	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 17	17
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЕ А. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ В. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 «Фармация» (Приказ № 449 от 13.07.2021 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация»). Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы (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.).

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, планируемые результаты 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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

умения:

У.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции;

У.2. Выполнение различных элементов в спортивных играх;

У.3. Выполнение различных видов упражнений по физической культуре.

знания:

3.1. Основы здорового образа жизни;

3.2. Физиологические изменения в организме во время занятия спортом;

3.3. Техника двигательных действий в легкой атлетике;

3.4. Организация и правила игры в различные спортивные игры.

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

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

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

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

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») дисциплина «Физическая культура» в очной форме обучения предусматривает еженедельно не менее 2 академических часов аудиторных занятий (пункт 2.5.).

Объём образовательной программы учебной дисциплины 150 часов, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 138 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего	<i>150</i>
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего	<i>138</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>120</i>
консультации	<i>8</i>
промежуточная аттестация – 1 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>2</i>
промежуточная аттестация – 2 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>2</i>
промежуточная аттестация – 3 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>3</i>
промежуточная аттестация – 4 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>3</i>
Самостоятельная работа обучающихся, всего	<i>12</i>
<i>1 семестр изучения дисциплины</i>	
Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего	<i>36</i>
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего	<i>34</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>30</i>
консультации	<i>2</i>
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающихся, всего	<i>2</i>
<i>2 семестр изучения дисциплины</i>	
Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего	<i>36</i>
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего	<i>34</i>
в том числе:	

Вид учебной деятельности	Объем часов
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	2
Самостоятельная работа обучающегося, всего	2
<i>3 семестр изучения дисциплины</i>	
Объем образовательной программы учебной дисциплины, всего	39
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего	35
в том числе:	
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	3
Самостоятельная работа обучающихся, всего	4
<i>4 семестр изучения дисциплины</i>	
Объем образовательной программы учебной дисциплины, всего	39
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего	35
в том числе:	
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	3
Самостоятельная работа обучающихся, всего	4

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.2.1. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по разделам

Введение (2 часа)

Спорт в Российской Федерации. Его формы и основные направления. Формат проведения учебных занятий по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура в Фармацевтическом техникуме ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и различных спортивных площадок).

Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег (10 часов)

Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки.

Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки (4 часа)

Физиологические изменения в организме во время прыжков. Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений.

Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг (34 часа)

Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание и миофасциального метода. Технические особенности использования упражнений на растягивание и оборудования для миофасциального метода. Физиологические изменения в организме во время выполнения упражнений лентами-эспандерами. Технические особенности использования упражнений с лентами-амортизаторами. Физиологические изменения в организме во время выполнения изометрических, изотонических и изокинетических упражнений. Технические особенности использования изометрических, изотонических и изокинетических упражнений.

Тема 4. Спортивные игры (58 часов)

Технические элементы с диском-фрисби. Игры с диском-фрисби. Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча, отбора мяча, броска. Индивидуальные и командные действия в атаке и защите. Учебно-тренировочные игры в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Поддача и блок. Правила игры

«Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Тема 5. Силовая тренировка (10 часов)

Физиологические изменения в организме во время выполнения силовых упражнений. Технические особенности различных методов и видов силовых упражнений.

Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма (2 часа)

Анализ основных функциональных показателей организма перед, после и во время тренировки.

2.2.1. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по темам

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
1 курс, 1 семестр		Σ 36		
Введение	Содержание учебного материала	Σ 2	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Спорт в Российской Федерации. Его формы и основные направления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и различных спортивных площадок). Формат проведения учебных занятий по дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура» в Фармацевтическом техникуме ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России.			
	Практическое занятие	2		
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	Содержание учебного материала	Σ 6	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
	Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки.			
	Практические занятия	2		
	Бег на короткие дистанции. Функциональная имитация и особенности спринта. Тренировочные забеги по 100 м, 200 м, 400 м.	2		
	Бег на средние дистанции. Интервальный метод тренировки. Тренировочные забеги по 800 м, 1500 м. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма	2		
Равномерный метод беговой тренировки. Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.	2			
Тема 2. Скоростно-силовые виды	Содержание учебного материала	Σ 2	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12,
	Физиологические изменения в организме во время прыжков.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
двигательной активности. Прыжки	Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений.			ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2, 3.3
	Практические занятия Прыжки. Функциональные изменения организма во время прыжковой тренировки. Выбор прыжковых упражнений, определение объема и интенсивности с учетом индивидуальных особенностей организма.	2		
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание и миофасциального метода. Технические особенности использования упражнений на растягивание и оборудования для миофасциального метода.	Σ 12	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2, 3.3
	Практические занятия Стретчинг. Физиологические особенности упражнений на растягивание.	2		
	Стретчинг. Статический метод.	2		
	Стретчинг. Динамический метод.	2		
	Миофасциальный релиз. Использование foam roll.	2		
	Миофасциальный релиз. Использование теннисных мячей.	2		
	Миофасциальный релиз. Использование medicine ball.	2		
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча, отбора мяча, броска. Индивидуальные и командные действия в атаке и защите. Учебно-тренировочные игры в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Технические элементы с диском-фрисби.	Σ 8	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.2, 3.1, 3.2, 3.4
	Практические занятия Игры с фрисби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Броски backhand, forehand.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Правила игры 3×3. Совершенствование техники выполнения ведения, передачи мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Правила игры 5×5. Совершенствование техники выполнения броска с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Совершенствование техники дриблинга. Индивидуальные действия игрока в защите, атаке при игре 1×1.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
	Учебно-тренировочная игра 1×1.			
Промежуточная аттестация, 1 семестр	Дифференцированный зачёт	2	2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, У.2, У.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Сдача дифференцированного зачёта по пройденному материалу.			
	Консультация	2		
	Подготовка к дифференцированному зачёту. Ответы на вопросы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовка к дифференцированному зачёту.			
1 курс, 2 семестр		Σ 36		
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	Содержание учебного материала	Σ 18	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2, 3.3
	Физиологические изменения в организме во время выполнения упражнений лентами-эспандерами. Технические особенности использования упражнений с лентами-амортизаторами.			
	Физиологические изменения в организме во время выполнения изометрических, изотонических и изокинетических упражнений. Технические особенности использования изометрических, изотонических и изокинетических упражнений.			
	Практические занятия			
	Функциональный тренинг. Использование упражнений с лентой-амортизатором.			
	Функциональный тренинг. Использование упражнений с лентой-кольцом (mini bands).			
	Функциональный тренинг. Использование упражнений с резиновым трубчатым эспандером.			
	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изометрические упражнения.			
	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изометрические упражнения.			
	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изокинетические упражнения.			
	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изотонические упражнения.			
	Стретчинг. Использование резины - амортизатора в упражнениях на растягивание.			
	Стретчинг. Использование fit ball, medicine ball и других мячей в упражнениях на растягивание.			
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	Σ 10	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
	Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Поддача и блок. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях.	2		ОК.12, ПК.1.11, У.2, 3.1, 3.2, 3.4
	Практические занятия			
	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру.			
	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Передача мяча снизу двумя руками партнеру.			
	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Поддача и блок.			
	Игры с волейбольным мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма	Содержание учебного материала	Σ 2	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, У.2, У.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Анализ основных функциональных показателей организма перед, после и во время тренировки.			
	Практические занятия			
	Методы и средства диагностики и контроля функционального состояния организма перед, после и во время тренировки.			
Промежуточная аттестация, 2 семестр	Дифференцированный зачёт	2	2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, У.2, У.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Сдача дифференцированного зачёта по пройденному материалу.			
	Консультация			
	Подготовка к дифференцированному зачёту. Ответы на вопросы.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Подготовка к дифференцированному зачёту.				
2 курс, 3 семестр		Σ 39		
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	Содержание учебного материала	Σ 4	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
	Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки.			
	Практические занятия			
	Равномерный метод беговой тренировки. Основные функциональные показатели во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.			
	Бег на короткие дистанции. Интервальный метод тренировки. Силовая подготовка при занятиях бегом. Тренировочные забеги по 400 м, 600 м.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки	Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время прыжков. Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений.	Σ 2	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2, 3.3
	Практические занятия Прыжки. Ударный метод тренировки и его особенности. Выбор прыжковых упражнений, определение объема и интенсивности с учетом индивидуальных особенностей организма.	2		
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	Содержание учебного материала Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание. Технические особенности использования упражнений на растягивание.	Σ 4	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2, 3.3
	Практические занятия Стретчинг. Активная форма.	2		
	Стретчинг. Пассивная форма.	2		
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала Технические элементы с диском-фрисби. Игры с диском-фрисби. Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 5×5, 3×3. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча, отбора мяча, броска в игровых ситуациях. Учебно-тренировочные игры в форматах: 5×5, 3×3, 1×1.	Σ 20	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.2, 3.1, 3.2, 3.4
	Практические занятия Игры с фрисби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Броски hammer, blade.	2		
	Игры с фрисби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Игры Guts, Disc-golf.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники передачи мяча.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники ведения мяча.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники броска.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники дриблинга.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 5×5.	2		
	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 5×5.	2		
Промежуточная аттестация, 3 семестр	Дифференцированный зачёт	3	2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, У.2, У.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Сдача дифференцированного зачёта по пройденному материалу.			
	Консультация	2		
	Подготовка к дифференцированному зачёту. Ответы на вопросы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Подготовка к дифференцированному зачёту.			
2 курс, 4 семестр		Σ 30		
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	Σ 20	1, 2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.2, 3.1, 3.2, 3.4
	Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач. Технические элементы с диском-фрисби. Игры с диском-фрисби.			
	Практические занятия			
	Бадминтон. Высоко-далёкий и высоко-атакующий удары.			
	Бадминтон. Смешанный, плоский и укороченный удары.			
	Бадминтон. Переводы и защитные удары.			
	Бадминтон. Поддача. Короткая поддача и поддача с подрезкой.			
	Бадминтон. Поддача. Плоская, высокая и высоко-далекая поддача.			
	Игры с фрисби. Броски и ловля диска.			
	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Игры Guts, Disc-golf.			
	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Игры Guts, Disc-golf.			
	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Учебно-тренировочная игра в алтимат-фрисби			
	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Учебно-тренировочная игра в алтимат-фрисби			
Тема 5. Силовая тренировка	Содержание учебного материала	Σ 10	2, 3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.3, 3.1, 3.2
	Физиологические изменения в организме во время выполнения силовых упражнений. Технические особенности различных методов и видов силовых упражнений.			
	Практические занятия			
	Силовая тренировка. Физиологические изменения и особенности организма во время выполнения силовых упражнений. Методы выполнения силовых упражнений.			
	Силовая тренировка. Метод непредельных усилий.			
	Силовая тренировка. Метод максимальных усилий.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции, умения, знания
Промежуточная аттестация, 4 семестр	Силовая тренировка. Скоростно-силовой («взрывной») метод.	2	3	ОК.04, ОК.08, ОК.12, ПК.1.11, У.1, У.2, У.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Силовая тренировка. Метод ударных движений («ударный метод»).	2		
	Дифференцированный зачёт	3		
	Сдача дифференцированного зачёта по пройденному материалу.	2		
	Консультация			
	Подготовка к дифференцированному зачёту. Ответы на вопросы.	4		
Самостоятельная работа обучающихся				
Подготовка к дифференцированному зачёту.				

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)

2.3. Тематическое планирование учебной дисциплины «Физическая культура»

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки (всего)	Аудиторная нагрузка			Самостоятельная работа обучающихся
		Практические занятия	Консультации	Дифференцированный зачёт	
Введение	2	2	–	–	–
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	6	6	–	–	–
Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки	2	2	–	–	–
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	12	12	–	–	–
Тема 4. Спортивные игры	8	8	–	–	–
Тема 5. Силовая тренировка	–	–	–	–	–
Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация, 1 семестр	6	–	2	2	2
Введение	0	0	–	–	–
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	0	0	–	–	–
Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки	0	0	–	–	–

Раздел, тема	Объём учебной нагрузки (всего)	Аудиторная нагрузка			Самостоятельная работа обучающихся
		Практические занятия	Консультации	Дифференцированный зачёт	
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	18	18	–	–	–
Тема 4. Спортивные игры	10	10	–	–	–
Тема 5. Силовая тренировка	0	0	–	–	–
Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма	2	2	–	–	–
Промежуточная аттестация, 2 семестр	6	–	2	2	2
Введение	0	0	–	–	–
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	4	4	–	–	–
Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки	2	2	–	–	–
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	4	4	–	–	–
Тема 4. Спортивные игры	20	20	–	–	–
Тема 5. Силовая тренировка	0	0	–	–	–
Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма	0	0	–	–	–
Промежуточная аттестация, 3 семестр	9	–	2	3	4
Введение	0	0	–	–	–
Тема 1. Циклические виды двигательной активности. Бег	0	0	–	–	–
Тема 2. Скоростно-силовые виды двигательной активности. Прыжки	0	0	–	–	–
Тема 3. Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг	0	0	–	–	–
Тема 4. Спортивные игры	20	20	–	–	–
Тема 5. Силовая тренировка	10	10	–	–	–
Тема 6. Диагностика и контроль функционального состояния организма	0	0	–	–	–
Промежуточная аттестация, 4 семестр	9	–	2	3	4
ИТОГО:	150	120	8	10	12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793> (дата обращения: 01.03.2022).*

* – соответствует пункту 4.3.4. ФГОС 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», согласно примерной основной образовательной программы (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.).

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475516> (дата обращения: 01.03.2022).

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 01.03.2022).

Дополнительные источники:

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475343> (дата обращения: 01.03.2022).

Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495445> (дата обращения: 01.03.2022).

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 01.03.2022).

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.03.2022).

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: 01.03.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-источники:

Киберленинка : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст : электронный.

Научно-методический журнал Культура физическая и здоровье : сайт. – URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст : электронный.

Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст : электронный.

Комитет по физической культуре и спорту. Правительство Санкт-Петербурга : официальный сайт. – URL: <http://kfis.spb.ru/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – физиологические изменения в организме во время занятия спортом; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – организация и правила игры в различные спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> – определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> – текущий контроль по темам курса; – контроль выполнения практических заданий
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнение различных элементов в спортивных играх; – выполнение различных видов упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов выполнения практической работы; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

ПРИЛОЖЕНИЕ А. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер занятия по КТП	Тема занятия	Кол-во часов	Неделя
1 курс, 1 семестр			
1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и различных спортивных площадок).	2	1
2	Бег на короткие дистанции.	2	2
3	Бег на средние дистанции.	2	3
4	Равномерный метод беговой тренировки.	2	4
5	Прыжки. Выбор прыжковых упражнений.	2	5
6	Стретчинг. Физиологические особенности упражнений на растягивание.	2	6
7	Стретчинг. Статический метод.	2	7
8	Стретчинг. Динамический метод.	2	8
9	Миофасциальный релиз. Использование foam	2	9

Номер занятия по КТП	Тема занятия	Кол-во часов	Неделя
	roll.		
10	Миофасциальный релиз. Использование теннисных мячей.	2	10
11	Миофасциальный релиз. Использование medicine ball.	2	11
12	Игры с фрисби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Броски backhand, forehand.	2	12
13	Игры с баскетбольным мячом. Правила игры 3×3. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2	13
14	Игры с баскетбольным мячом. Правила игры 5×5. Учебно-тренировочная игра 5×5.	2	14
15	Игры с баскетбольным мячом. Совершенствование техники дриблинга. Учебно-тренировочная игра 1×1.	2	15
1 курс, 2 семестр			
1	Функциональный тренинг. Использование упражнений с лентой-амортизатором.	2	1
2	Функциональный тренинг. Использование упражнений с лентой-кольцом (mini bands).	2	2
3	Функциональный тренинг. Использование упражнений с резиновым трубчатым эспандером.	2	3
4	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изометрические упражнения.	2	4
5	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изометрические упражнения.	2	5
6	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изокинетические упражнения.	2	6
7	Выбор метода функциональной фитнес-тренировки. Изотонические упражнения.	2	7
8	Стретчинг. Использование резины - амортизатора в упражнениях на растягивание.	2	8
9	Стретчинг. Использование fit ball, medicine ball и других мячей в упражнениях на растягивание.	2	9
10	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру.	2	10
11	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Передача	2	11

Номер занятия по КТП	Тема занятия	Кол-во часов	Неделя
	мяча снизу двумя руками партнеру.		
12	Игры с волейбольным мячом. Основные действия с волейбольным мячом. Подача и блок.	2	12
13	Игры с волейбольным мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	13
14	Игры с волейбольным мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	14
15	Методы и средства диагностики и контроля функционального состояния организма перед, после и во время тренировки.	2	15
2 курс, 3 семестр			
1	Равномерный метод беговой тренировки.	2	1
2	Бег на короткие дистанции.	2	2
3	Прыжки. Ударный метод тренировки и его особенности.	2	3
4	Стретчинг. Активная форма.	2	4
5	Стретчинг. Пассивная форма.	2	5
6	Игры с фризби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Броски hammer, blade.	2	6
7	Игры с фризби. Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле. Игры Guts, Disc-golf.	2	7
8	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники передачи мяча.	2	8
9	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники ведения мяча.	2	9
10	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники броска.	2	10
11	Игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры и их использование для совершенствования техники дриблинга.	2	11
12	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2	12
13	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 3×3.	2	13
14	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-	2	14

Номер занятия по КТП	Тема занятия	Кол-во часов	Неделя
	тренировочная игра 5×5.		
15	Игры с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра 5×5.	2	15
2 курс, 4 семестр			
1	Бадминтон. Высоко-далёкий и высоко-атакующий удары.	2	1
2	Бадминтон. Смешанный, плоский и укороченный удары.	2	2
3	Бадминтон. Переводы и защитные удары.	2	3
4	Бадминтон. Поддача. Короткая подача и подача с подрезкой.	2	4
5	Бадминтон. Поддача. Плоская, высокая и высоко-далекая подача.	2	5
6	Игры с фрисби. Броски и ловля диска.	2	6
7	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Игры Guts, Disc-golf.	2	7
8	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Игры Guts, Disc-golf.	2	8
9	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Учебно-тренировочная игра в алтимат-фрисби	2	9
10	Игры с фрисби. Броски и ловля диска. Учебно-тренировочная игра в алтимат-фрисби	2	10
11	Силовая тренировка. Методы выполнения силовых упражнений.	2	11
12	Силовая тренировка. Метод непредельных усилий.	2	12
13	Силовая тренировка. Метод максимальных усилий.	2	13
14	Силовая тренировка. Скоростно-силовой («взрывной») метод.	2	14
15	Силовая тренировка. Метод ударных движений («ударный метод»).	2	15

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель текущего контроля успеваемости – контроль освоения запланированных по дисциплине компетенций, знаний и умений.

Развитие у обучающегося общих компетенций, умения, знаний. Проверка освоения знаний, умений, общих компетенций проводится с учётом результатов текущего контроля по дисциплине:

умения:

- У.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- У.2. Выполнение различных элементов в спортивных играх;
- У.3. Выполнение различных видов упражнений по физической культуре.

знания:

- З.1. Основы здорового образа жизни;
- З.2. Физиологические изменения в организме во время занятия спортом;
- З.3. Техника двигательных действий в легкой атлетике;
- З.4. Организация и правила игры в различные спортивные игры.

общие компетенции:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

профессиональные компетенции:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

Формы текущего контроля успеваемости. Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в формах: посещение занятий, выполнение контрольных нормативов, реферат, другое.

Периодичность текущего контроля успеваемости. Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с рабочей программой. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости – каждое занятие.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости. Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях. Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется оценочными средствами.

Место проведения: «Спортивный зал» и/или «Стадион».

Б.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Группа здоровья студентов	Вид активности	Критерий оценивания активности	Содержание активности	Оценивание/ баллы
	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 повторений	≥ 30	16-29	5-15	< 5
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений за 1 мин.	≥ 50	40-49	30-39	< 30
Наклон вниз из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи, см	+15 и более	+1-14	-5-0	< -5
Баллы		3	2	1	0

Таблица 2 – Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Норматив	Измерение норматива				
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество повторений	10 и более	7-9	4-6	< 4

Норматив	Измерение норматива				
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/>.

ПРИЛОЖЕНИЕ В. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт (1-4 семестры) по дисциплине проводится с целью контроля освоения запланированных по дисциплине компетенций, знаний и умений. Проверка освоения компетенций, знаний, умений проводится с учётом результатов текущего контроля по дисциплине:

умения:

- У.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- У.2. Выполнение различных элементов в спортивных играх;
- У.3. Выполнение различных видов упражнений по физической культуре.

знания:

- З.1. Основы здорового образа жизни;
- З.2. Физиологические изменения в организме во время занятия спортом;
- З.3. Техника двигательных действий в легкой атлетике;
- З.4. Организация и правила игры в различные спортивные игры.

общие компетенции:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

профессиональные компетенции:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

Формы промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме: дифференцированного зачёта (1-4 семестры).

Порядок проведения промежуточной аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации определяется оценочными материалами.

Периодичность промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии каждого семестра по данной дисциплине.

Место проведения: «Спортивный зал» и/или «Стадион».

Количество часов:

1 семестр, дифференцированный зачёт, 2 часа

2 семестр, дифференцированный зачёт, 2 часа

3 семестр, дифференцированный зачёт, 3 часа

4 семестр, дифференцированный зачёт, 3 часа

В.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ

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 1-3 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

Название (выберите из списка)	Максимальное значение, баллы	Минимальное значение, баллы	Срок сдачи (в неделях)
			аттестации
Итого:	37	0	

Планирование результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» для специальной группы здоровья в 1-3 семестрах:

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

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

- 1) Адаптация, ее сущность и механизм повышения (понижения) функциональных возможностей организма.
- 2) Адаптация, ее сущность и стадии.
- 3) Анаэробный двигательный режим (величина ЧСС).
- 4) Аэробный двигательный режим (величина ЧСС).
- 5) Взаимосвязь двигательного режима и функционального состояния кардиореспираторной системы.
- 6) Виды и режимы двигательной деятельности, направленные на совершенствование кардио-респираторной системы.
- 7) Влияние на организм естественных сил природы.
- 8) Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
- 9) Гиподинамия и гипокинезия «болезнь» цивилизованного мира.
- 10) Двигательная реабилитация (понятие, сущность. Конкретные примеры).
- 11) Двигательная рекреация (понятие, сущность. Конкретные примеры).
- 12) Двигательный режим детей школьного возраста (недельный объем, час) и его взаимосвязь с состоянием здоровья.

- 13) Динамика нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями.
- 14) Дыхание и его регуляция при занятиях физическими упражнениями.
- 15) Заключительный бег как средство стимуляции восстановления.
- 16) Здоровье, здоровый образ жизни.
- 17) Значение физической культуры в духовном совершенствовании личности.
- 18) Принцип индивидуального подхода (адекватности нагрузки) при занятиях физическими упражнениями.
- 19) Принцип непрерывности при занятиях физическими упражнениями.
- 20) Принцип волнообразности при занятиях физическими упражнениями.
- 21) Принцип постепенности при занятиях физическими упражнениями.
- 22) Принцип наглядности при обучении физическим упражнениям.
- 23) Принцип доступности при обучении физическим упражнениям.
- 24) Историческая справка, анализ современной ситуации (результативности национальной команды) и системы проведения соревнований в спортивных играх (на примере одной из учебных дисциплин, включенных в данный курс).
- 25) Имитационные упражнения и роль в формировании двигательного навыка.
- 26) Какие могут быть негативные последствия неправильной постановки ноги на опору в беге.
- 27) Методика построения занятий, составные части отдельного занятия.
- 28) Методика проведения оздоровительных занятий (выбор средств, и регулирование нагрузки).
- 29) Мышечный насос и его роль в гемодинамике.
- 30) Олимпийское движение (история, социальное значение, противоречия).
- 31) Оперативный самоконтроль.
- 32) Основные принципы оздоровительной (тренировочной) работы.
- 33) Основные средства физической культуры.
- 34) Основы техники физических упражнений (роль техники в профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями).
- 35) Основы тренировки (реализация принципов спортивной тренировки в оздоровительной физической культуре).
- 36) Понятие здоровья (определение ВОЗ).
- 37) Правовые основы физической культуры.
- 38) Профилактика травматизма при занятиях оздоровительным бегом.
- 39) Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 40) Работа, нагрузка, восстановление как неразрывные части тренировки.

41) Роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

42) Роль оптимального двигательного режима в поддержании и укреплении здоровья.

43) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

44) Состояние здоровья населения и возможности профилактики соматических, психических заболеваний и асоциального поведения средствами физической культуры (декларация Всемирного саммита по физической культуре под патронажем МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ).

45) Социальная сущность физической культуры.

46) Спорт, виды спорта (массовый, олимпийский, профессиональный), их отличительные особенности.

47) Техника выполнения постановки ноги на опору в беге и ее значение в профилактике травматизма.

48) Факторы, обуславливающие состояние здоровья и возможности их коррекции средствами физической культуры.

49) Сила и методика ее совершенствования.

50) Выносливость и методика ее совершенствования.

51) Гибкость и методика ее совершенствования.

52) Экипировка при занятиях холодной ветряную погоду.

53) Этапный самоконтроль (оценка кумулятивного эффекта).

54) Роль подготовительной части занятия.

55) Роль заключительной части занятия.

56) Контроль динамики состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

57) Почему опасно резко останавливаться после бега?

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

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

60) Как измерить ЧСС.

Критерии оценивания устного опроса (собеседования):

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

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

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

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

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

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

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

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

В.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗА ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ

Дифференцирование оценки для всех групп здоровья происходит в 1-3 семестрах по следующим критериям:

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

Дифференцирование оценки для всех групп здоровья происходит в 4 семестре по следующим критериям (учитывается 4 семестра обучения):

Результат промежуточной аттестации	Характеристика
отлично	80 и более баллов (учитывается 4 семестра обучения)
хорошо	70-79 баллов (учитывается 4 семестра обучения)
удовлетворительно	40-69 баллов (учитывается 4 семестра обучения)
неудовлетворительно	менее 40 баллов (учитывается 4 семестра обучения)