

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

Автор программы:
Андреев К.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор фармацевтического техникума



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
В Т.Ч. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии: 18.01.35 Аппаратчик-оператор производства химических соединений
квалификация: аппаратчик-оператор производства химических соединений
срок обучения СПО по ППКРС на базе среднего общего образования в очной форме
обучения: 1 год 10 месяцев
срок обучения СПО по ППКРС на базе основного общего образования в очной форме
обучения: 2 года 10 месяцев

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	4
2.2. Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины...5	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....12	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
3.3. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....13	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....14	14
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....18	18
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....23	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы ППКРС в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования 18.01.35 Аппаратчик-оператор производства химических соединений (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 795 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.35 Аппаратчик-оператор производства химических соединений»).

Рабочая программа относится к социально-гуманитарному циклу (СГ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<u>Уметь:</u> У.1. Организовывать работу коллектива и команды; У.2. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У.3. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> 3.1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 3.2. Основы проектной деятельности; 3.3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.4. Основы здорового образа жизни; 3.5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 3.6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной аттестации			Учебная нагрузка обучающихся, ч.							
		Экзамены	Диффер. зачеты	Курсовые работы	Объём ОП	Самост.(с.р.+и.п.)	Консультации	С преподавателем				Промежут. аттестация
								Всего	в том числе			
						Лекции, уроки	Пр. и лаб. занятия		Курс. проектир.			
СГ.04	Физическая культура		1-4		142	16	8	94		94		24

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Распределение по курсам и семестрам							
		Курс 1/2							
		Семестр 1/3							
		15 нед.							
		Объём ОП	Самост.	Консульт.	С препод.	в том числе			Промежут. аттестация
Лекции, уроки	Пр. и лаб. занятия					Курс. проектир.			
СГ.04	Физическая культура	42	4	2	30		30		6

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Распределение по курсам и семестрам							
		Курс 1/2							
		Семестр 2/4							
		8 (14) нед.							
		Объём ОП	Самост.	Консульт.	С препод.	в том числе			Промежут. аттестация
Лекции, уроки	Пр. и лаб. занятия					Курс. проектир.			
СГ.04	Физическая культура	28	4	2	16		16		6

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Распределение по курсам и семестрам							
		Курс 2/3							
		Семестр 3/5							
		15 нед.							
		Объём ОП	Самост.	Консульт .	С препод.	в том числе			Промежут. аттестация
Лекции, уроки	Пр. и лаб. занятия					Курс. проектир.			
СГ.04	Физическая культура	42	4	2	30		30		6

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Распределение по курсам и семестрам							
		Курс 2/3							
		Семестр 4/6							
		9 (12) нед.							
		Объём ОП	Самост.	Консульт .	С препод.	в том числе			Промежут. аттестация
Лекции, уроки	Пр. и лаб. занятия					Курс. проектир.			
СГ.04	Физическая культура	30	4	2	18		18		6

2.2. Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Волейбол		18	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		26	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 36. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		18	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических упражнений	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2	
	Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 47. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		12	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 48-49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50-51. Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие № 52-53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 54. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 55. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 56. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 57. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 58. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 59. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.	2	
Задания на написание рефератов. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	Консультации (перед каждым дифференцированным зачетом в 1, 2, 3, 4 семестрах)	8	ОК 04, ОК 08, У.1-3, 3.1-6
	Самостоятельная работа (подготовка перед каждым дифференцированным зачетом в 1, 2, 3, 4 семестрах)	16	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет в 1, 2, 3, 4 семестрах)	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

1. Специальные помещения, представляющие собой учебные аудитории, лаборатории, мастерские, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации, помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы: стенка гимнастическая, козёл гимнастический, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, обруч гимнастический, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное, ворота для мини футбола, сетка для ворот мини-футбола, мячи футбольные, комплект лыж, стол теннисный, ракетки теннисные, шарики теннисные, волейбольные мячи, баскетбольные мячи.

2. Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации (при наличии): проектор, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), экран для проектора, маркерная доска.

Для обеспечения реализации дисциплины используются стандартные комплекты программного обеспечения (ПО), включающие регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office.

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.

Выход в сеть «Интернет» в наличии (с возможностью доступа в электронную информационно-образовательную среду), скорость подключения 100 мбит/сек.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е

изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 11.04.2024)

Дополнительные источники:

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 11.04.2024)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знание о здоровом образе жизни; демонстрирует знание в условиях деятельности и в зонах риска физического здоровья для данной специальности; демонстрирует знание о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
	физическими упражнениями различной направленности	
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>демонстрирует умение в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; демонстрирует умение в применении рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; демонстрирует умение в использовании средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрирует умение в выполнении контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Учебные результаты студента отражаются в накопительной балльной системе.

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

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

* – для специальной медицинской группы

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

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

Таблица 1 – Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

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

Таблица 2 – Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Норматив	Измерение норматива				
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество повторений	10 и более	7-9	4-6	< 4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество повторений	10 и более	7-9	4-6	< 4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество повторений за 1 мин.	40 и более	30-39	20-29	< 20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	относительно уровня скамьи, см	+20 и более	+10-19	+1-9	$< +1$
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	2

	характер (отсутствие необоснованных заявлений и неподтвержденных фактами оценочных суждений)	
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/>.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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 семестре:

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

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

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 методика ее использования для повышения функциональных возможностей организма.
- 60) Как измерить ЧСС.

Критерии оценивания устного опроса (собеседования):

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

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

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

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

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

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

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

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

Дифференцирование оценки для всех групп здоровья происходит в 1 семестре по следующим критериям:

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

Дифференцирование оценки для всех групп здоровья происходит в 3 семестре по следующим критериям (учитывается 2 семестра обучения):

Результат промежуточной аттестации	Характеристика
отлично	80 и более баллов (учитывается 2 семестра обучения)

Результат промежуточной аттестации	Характеристика
хорошо	70-79 баллов (учитывается 2 семестра обучения)
удовлетворительно	40-69 баллов (учитывается 2 семестра обучения)
неудовлетворительно	менее 40 баллов (учитывается 2 семестра обучения)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа.

По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации. Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии:

Информирование: <https://spo-spcpu.ru/>

Консультирование: <https://spo-spcpu.ru/>

Контроль: <https://spo-spcpu.ru/>

Размещение учебных материалов: <https://spo-spcpu.ru/>

Методические рекомендации по написанию и оформлению реферата по «Физической культуре»

1 Структура и содержание реферата

1) Структура реферата должна включать (в указанной последовательности):

- титульный лист;
- содержание – включает перечисление частей работы (от введения до приложений (план работы)) с указанием страницы, на которой начинается каждая часть;
- введение;
- основная часть (теоретический анализ материала);
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

2) По содержанию реферат представляет собой теоретический (реферативный) обзор. Список примерных тем реферативных работ приведён ниже.

3) ВВЕДЕНИЕ (объём: 1-2 страницы) должно содержать следующие данные:

- актуальность темы исследования;
- цель работы;
- задачи работы;
- объект исследования;
- предмет исследования.

Актуальность обоснует важность, значимость выбранной темы в данный момент времени.

Цель работы формулируется исходя из темы курсовой работы.

Пример: для реферативной работы на тему «Особенности оздоровительной тренировки».

Целью работы является раскрыть сущность, обозначить основополагающие закономерности организации и проведения оздоровительной тренировки.

Задачи работы – это результаты работы, которые необходимо получить, чтобы достигнуть поставленной цели. Задачи должны соответствовать цели работы (как правило, 3-5 задач).

Пример:

Были поставлены следующие **задачи:**

1) Познакомиться с ключевыми понятиями «тренировка», «оздоровительная тренировка», «спортивная тренировка».

2) Изучить взаимосвязь эффекта «оздоровления» и эффекта «тренированности».

3) Изучить принципы оздоровительной направленности тренировочной деятельности.

4) Выделить отличительные черты оздоровительной тренировки от спортивной тренировки в процессе организации и проведения занятия.

Объект исследования – явление или процесс, внутри которых существует проблема, исследуемая или освещаемая в работе.

Предмет исследования – это отдельное свойство объекта, вопрос или проблема, находящаяся в его рамках, подлежащее исследованию.

При определении объекта и предмета исследования необходимо помнить, что понятие объекта исследования более широкое, чем предмет.

Пример:

Объект исследования: физкультурно-оздоровительная деятельность

Предмет исследования: оздоровительная тренировка, как одна из форм ФСД.

4) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** работы (объём: до 10 страниц) посвящена анализу теоретического материала. В основной части студенту необходимо раскрыть содержание темы, а также грамотно описать материал и методы проведённого анализа, дать характеристику объекта и предмета исследования. Основная часть чаще всего при теоретическом анализе состоит из одной главы, которая делится на несколько разделов. В конце каждого раздела должен быть краткий вывод. Обзор литературы должен содержать логичное (в хронологическом или порядке поставленных задач) рассмотрение различных аспектов темы исследования, не должно быть беспорядочного изложения точек зрения различных авторов. При написании данного раздела следует кратко изложить современное состояние вопроса, которому посвящен реферат, обобщив мнения и данные различных авторов с указанием в тексте источника информации. Важно помнить, что для написания курсовой работы нужны не только литературные источники, но и статистические, фактические материалы, на основе которых можно сделать обоснованные выводы о происходящих процессах и явлениях.

5) В **ЗАКЛЮЧЕНИИ** (объём: 1-2 страницы) подводятся итоги работы, формулируются выводы; здесь же возможны и некоторые рекомендации

студента по практическому использованию выводов работы и возможности использования полученных результатов в других научных исследованиях. Выводы являются концентрацией основных положений работы и поэтому не могут развивать идеи, не вытекающие из материалов работы. Они должны полностью соответствовать цели работы и характеризовать её результаты. Выводы должны быть краткими, четкими, тезисными. Общее количество выводов должно соответствовать количеству поставленных задач. Выводы логически должны вытекать из поставленных задач и соответствовать им по количеству и содержанию. В случае емкой поставленной задачи можно сделать несколько выводов.

6) В ПРИЛОЖЕНИЯ можно выносить таблицы или рисунки, которые неудобно расположить по ходу текста. Приложения – не обязательная часть работы.

7) При выборе тем обучающемуся стоит обратить внимание на теоретические аспекты данной темы. При поиске информации рекомендуется использовать следующие источники информации:

- поисковая строка Академия Google (<https://scholar.google.ru/>),
- научная электронная библиотека Киберленинка (<https://cyberleninka.ru/>),
- научная электронная библиотека e-library (<https://elibrary.ru/>),
- нормативные документы системы «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>).

2 Оформление реферата¹

- 1) Объем реферата должен составлять 12-15 страниц печатного текста.
- 2) Реферат должен быть оформлен в текстовом редакторе Microsoft Word. Текст располагается на одной стороне листа белой бумаги формата А4. Запрещено использовать *курсив*, **полужирный** или подчёркнутый текст, где либо, кроме заголовков и подзаголовков.

Поля: верхнее и нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм.

¹ В соответствии с ГОСТ 7.32-2017 Отчёт о научно-исследовательской работе Структура и правила оформления

Шрифт – Times New Roman, интервал – полуторный, размер шрифта – 14 кегль. Абзацный отступ – 1,25 см. Цвет шрифта – чёрный. Выравнивание – по ширине. Просьба работать в режиме – «Непечатаемые знаки» (¶), для того чтобы видеть свои ошибки в тексте.

3) Все страницы нумеруются арабскими цифрами сквозной нумерацией. Номер страницы проставляется в центре нижней части страницы без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляют. Таким образом, нумерация начинается со второго листа, на котором располагают содержание. При нумерации страниц использовать шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 12 кегль.

4) Титульный лист оформляется в соответствии с *Приложением 2*.

5) Содержание формируется в виде автособираемого оглавления.

6) Заголовки разделов (СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ПРИЛОЖЕНИЯ) пишутся прописными (заглавными) буквами без подчёркивания и должны быть выделены **полужирным начертанием**. Основные составные части введения также должны быть выделены **полужирным начертанием** – актуальность темы исследования, цель работы, задачи работы, объект исследования, предмет исследования.

Размер шрифта текста заголовков разделов – 16 кегль (Times New Roman), заголовков подразделов – 15 кегль (Times New Roman). Выравнивание заголовков разделов (СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ПРИЛОЖЕНИЯ) по центру страницы, отступа нет, интервал – одинарный. Переносы в словах не допускаются, точка в конце заголовка не ставится. Каждый раздел оформляется с нового листа. Разделы нумеруются в пределах всей работы арабскими цифрами без точки.

Внутри разделов могут создаваться подразделы, которые так же должны быть пронумерованы. Нумерация подразделов включает в себя

номер раздела и порядковый номер подраздела, разделенные точкой. После номера подраздела точка не ставится. Заголовки подразделов следует начинать с абзацного отступа (выравнивание по ширине, одинарный интервал) и размещать после порядкового номера, печатать с прописной буквы, должны быть выделены **полужирным начертанием**, не подчеркивая, без точки в конце. Расстояние между заголовком раздела и подраздела, а также текстом составляет один интервал (6 пт). Каждый подраздел не требуется оформлять с нового листа.

7) Все иллюстративные материалы (рисунки) должны быть содержательными (это могут быть графики, схемы, диаграммы, структурные формулы и др.). Их следует располагать непосредственно после текста работы (выравнивание по центру, без абзацного отступа), где они упоминаются впервые, или на следующей странице. Все рисунки в обязательном порядке должны быть пронумерованы и названы. Их нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией (например, «Рисунок 1», «Рисунок 2» и т.д.) или в пределах раздела (например, «Рисунок 1.1» или «Рисунок 2.1» и т.д. Слово «Рисунок» и его название (через тире) помещают под рисунком, выравнивание по центру страницы без точки в конце (без абзацного отступа). На все рисунки в работе должны быть даны ссылки. При ссылке необходимо писать слово «рисунок» и его номер, например: «...в соответствии с рисунком 1...».

Пример:

Пример комплекса упражнений общей физической подготовки для индивидуальных занятий дома приведён на рисунке 1.

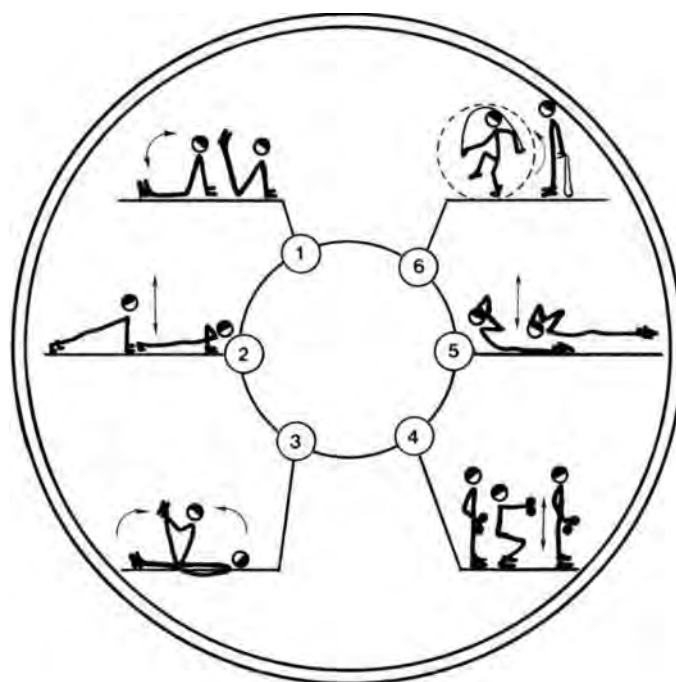


Рисунок 1 – Комплекс упражнений для развития силы (упражнения общей физической подготовки для индивидуальных занятий дома)

8) Все таблицы в обязательном порядке должны быть пронумерованы и названы. Таблицы следует располагать непосредственно после текста работы, где они упоминаются впервые, или на следующей странице. Их нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией (например, «Таблица 1», «Таблица 2» и т.д.) или в пределах раздела (например, «Таблица 1.1» или «Таблица 2.1» и т.д. Слово «Таблица» и её название (через тире) помещают над таблицей, выравнивание по ширине (без абзацного отступа), интервал – полуторный. Если наименование таблицы занимает две строки и более, то его следует записывать через одинарный межстрочный интервал.

Таблица должна быть выровнена с помощью функции «Автоподбор по ширине окна».

На все таблицы в работе должны быть ссылки. При ссылке необходимо писать слово «таблица» и её номер, например: «Общая характеристика витаминов и микроэлементов, применяемых в витаминно-минеральных комплексах для детей до 6 лет, приведена в таблице 1».

Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы, точки в конце не ставят. Размер шрифта текста в таблице – 12 кегль (Times

New Roman), интервал – одинарный. Без абзацного отступа. Рекомендуемое выравнивание текста таблицы – для заголовков таблицы выравнивание «сверху по центру», для строк таблицы выравнивание «сверху по левому краю».

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другую страницу. При переносе части таблицы на другую страницу слово «Таблица», её номер и наименование указывают один раз слева над первой частью таблицы, а над другими частями также слева пишут слова «Продолжение таблицы» и указывают её номер. Заголовки граф и строк таблицы в этом случае дублируют.

Расстояние между названием таблицы и таблицей, а также таблицей и текстом после неё должно составлять два интервала (12 пт).

Пример:

Таблица 1 – Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы здоровья (для женщин)

Тесты	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
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

Продолжение таблицы 1

Тесты	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
5. Скоростно-силовые	>190	170-190	150-169	<150

способности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).				
6. Выносливость. Бег, 6 мин (м).	>1200	900-1200	600-899	<600

9) Формулы в тексте рекомендовано писать с использованием стандартного пакета Microsoft Equation или аналогичного. Формулы пишутся с отступом 3,75 см. Имеют сквозную нумерацию арабскими цифрами в круглых скобках в конце строки. Затем даётся расшифровка условных обозначений (каждый символ с новой строки). Первую строку пояснения начинают со слова «где» без двоеточия с абзаца. Формулы следует располагать посередине строки и обозначать порядковой нумерацией арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке.

Пример:

$$ИР = \frac{(P2 - 70) + (P3 - P1)}{10}, \quad (1)$$

где ИР – индивидуальный расчет,

P1 – пульс до нагрузки,

P2 – пульс после нагрузки,

P3 – пульс через минуту после нагрузки.

10) Для подготовки следует использовать актуальные источники информации (книги, учебники, статьи из специализированных журналов и т.д.), выпущенные за последние 10 лет. Можно использовать литературу старше, только при условии важности этого источника.

Список использованных источников оформляется по ГОСТу Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», или более позднему ГОСТу действующему на момент написания курсовой работы. Каждую запись списка оформляют с новой строки с абзацным отступом 1,25 см, нумеруют арабскими цифрами (без точки), выравнивание – по ширине, шрифт Times

New Roman, 14 кегль, полуторный интервал. Список оформляется по АЛФАВИТУ, без разделения на книги, статьи и др.

11) На все литературные источники, которые используются в тексте, работы обязательно следует давать ссылки: указывается номер источника в квадратных скобках в соответствии со списком использованной литературы, например [2]. При ссылке на ряд работ источники перечисляются через запятую, например [2, 3, 10]. Помните, что использование чужого материала без ссылки на автора и источник считается плагиатом!

12) При необходимости, громоздкие таблицы, иллюстративный материал можно вынести в приложения. Каждому приложению должен быть присвоен номер, обозначаемый арабской цифрой (1, 2, 3 и т.д.). На все приложения в основной части работы должны быть ссылки, которые даются в круглых скобках, например, (Приложение 1), или указания в тексте, например, «Образец анкеты приведен в Приложении 1».

Примечание: страницы приложений нумеруются, но не учитываются при подсчёте общего количества страниц работы.

13) Все листы работы должны быть прошиты без использования папок скоросшивателей (дыроколом делаются 2 отверстия и скрепляются белой ниткой). Использование «файлов-вкладышей» не допускается!

14) В работе используются короткое тире, в случае если в тексте описываются %, годы или единицы измерения, например, «5-10%», «1985-90 годы», «10-20 мг». Среднее тире (нажатие сочетания клавиш Ctrl и -) ставится в случае определений или для связки текста, например, «Конкурентоспособность – это ...».

15) В работе используются ТОЛЬКО кавычки «». Использование кавычек “ ” или " " запрещено.

16) Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы при первом упоминании. Например: «В соответствии с методическими рекомендациями (МР) ...».

17) При перечислении каких-либо параметров или данных необходимо использовать нумерацию. Перед каждой позицией перечисления следует ставить дефис (средний) или арабскую цифру, после которой ставится скобка. Каждый пункт, подпункт и перечисление записывают с абзацного отступа. Разрыва между нумерацией и текстом быть не должно (устранить его можно выделением области между дефисом/буквой и текстом нажатием Shift+Ctrl+Пробел – появится непечатаемый знак – °). Текст пишется со строчной буквы. В конце текста ставится точка с запятой. В последнем пункте перечисления – точка.

Например:

- актуальность;
- цель и задачи работы;
- теоретическая часть;
- практическая часть;
- выводы.

ИЛИ

- 1) актуальность;
- 2) цель и задачи работы;
- ...

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Список примерных тем реферативных работ по дисциплине Физическая культура

1. Адаптация, ее сущность и механизм повышения (понижения) функциональных возможностей организма.
2. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
3. Гиподинамия и гипокинезия «болезнь» цивилизованного мира.
4. Физические (двигательные) способности человека (качества).
Методы и средства их развития.

5. Здоровье, здоровый образ жизни. Роль оптимального двигательного режима в поддержании и укреплении здоровья.
6. Оздоровительная и рекреативная физическая культура. Основные современные направления.
7. Спорт как социальное явление. Особенности спортивной деятельности.
8. Влияние лекарственных препаратов на организм профессионального спортсмена.
9. Олимпийское движение (история, социальное значение, противоречия).
10. Основы техники физических упражнений (роль техники в профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями).
11. Основы тренировки (реализация принципов спортивной тренировки в оздоровительной физической культуре).
12. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
13. Роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
14. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
15. Социальная сущность физической культуры.
16. Спорт (социальное значение, виды спорта).
17. Физическая культура в системе общего и профессионального образования.
18. Физическая культура и ее структура.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Образец оформления титульного листа

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Санкт-Петербургский государственный
химико-фармацевтический университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России)
Фармацевтический техникум

Специальность:

Квалификация:

РЕФЕРАТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ТЕМА: «Название темы»

Выполнил: обучающийся группы № _____

ФИО обучающегося:

ФИО преподавателя:

Оценка:

Подпись преподавателя:

Санкт-Петербург

20__ год