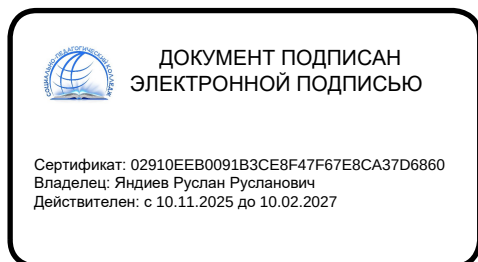


Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»



УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 03 июля 2025 г., протокол № 7.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

33.02.01 Фармация

(по программе подготовки специалистов среднего звена)
на базе основного общего образования

квалификация: Фармацевт

Форма обучения: очная, очно-заочная

Назрань 2025

Рабочая программа дисциплины ОД.13 Физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13.07.2021 № 449, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 18.08.2021, регистрационный №64689, с изменениями, внесенными в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 03.07.2024 №464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные программы среднего профессионального образования», зарегистрировано в Минюсте России 09.08.2024, регистрационный номер №79088, с учетом примерной образовательной программы (ПОП) по специальности 33.02.01 Фармация .

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»

Разработчик: Мартазанов И.М.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

протокол № 6 от « 27 » 06 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13
5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	16
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕННОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Физическая культура относится к циклу общеобразовательных учебных дисциплин (ОУД06).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины является: оптимизация физического развития обучающегося, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

уметь:

- 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 профессии (специальности).

В целях реализации деятельностного подхода при организации образовательного процесса акцент делается на игровую и соревновательную деятельность обучающихся. Также будут использованы активные и интерактивные методы обучения, такие как: коллективная работа, решение ситуационных задач, творческие задания, работа в малых группах, элементы интегрированного обучения, проблемного обучения, проектного метода обучения и практико-ориентированного обучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очно	Очно заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	60
В том числе:		
Практические занятия	72	60
Лекционные занятия	-	
Самостоятельная работа	-	12
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		

1.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
Введение. Физические Способности человека И их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Роль физического воспитания в современном обществе. Закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	6/2
Раздел 1. Легкая атлетика		37/30
Тема 1.1. Техника специальных Упражнений бегуна. Техника высокого и Низкого стартов.	Практическое занятие: - Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна - Ознакомление с техникой высокого старта - Совершенствование выполнения специально-Беговых упражнений бегуна. - Совершенствование техники высокого старта. - Ознакомление с техникой низкого старта - Совершенствование техники низкого старта	2 2 2 2 2 3
Тема 1.2. Техника бега На короткие и средние дистанции.	Практическое занятие: - Техника бега на короткие и средние дистанции. - Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. - Старт и стартовый разгон. - Бег по дистанции, финиширование.	2 2 2 2
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие: - Техника прыжка в длину с разбега - Ознакомление с техникой прыжка. - Изучение техники прыжка, техники разбега, Отталкивания от планки, приземления	2 2 2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие: Техника эстафетного бега.	2

	• Ознакомление с техникой эстафетного бега. • Изучение техники эстафетного бега • Передачи эстафетной палочки. • Совершенствование техники эстафетного бега.	2 2 2 2
Раздел 2. Гимнастика.		30/20
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «строевые упражнения» занятия: • Строевые приемы на месте. • Условные обозначения гимнастического зала. • Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. • Перестроение из колонны от 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. • Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно. • Перестроение в обход, остановка группы в движении. • Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. • Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотами в движении. • Приставным и шагами, по распоряжению.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: • Техника «общеразвивающих упражнений». • Раздельный способ проведения ОРУ. • Основные и промежуточные положения прямых рук. • Основные положения согнутых рук. • Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. • Упражнения сидя и лежа. • Поточный способ проведения ОРУ.	2 2 2 2 2 2 2 2
Раздел 3. Спортивные игры.		36
Тема 3.1. Волейбол Техника приема и Передачи мяча снизу Двумя руками.	Практическое занятие: • Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. • Ознакомление с техникой приема и передачи Мяча снизу двумя руками. • Изучение техники приема и передачи мяча Снизу двумя руками. • Совершенствование техники приема и Передачи мяча снизу двумя руками.	2 2 2 2
Тема 3.1.1. Техника верхней и Нижней подачи мяча.	Практическое занятие: • Ознакомление с техникой подачи мяча снизу • Изучение техники подачи мяча с низу • Совершенствование техники подачи мяча.	2 2 2

	Снизу • Техника подачи мяча сверху • Изучение техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча сверху	2 2
Тема 3.2 Баскетбол. Техника ведения и передач мяча.	Практическое занятие: • Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. • Совершенствование техники передач мяча • Техника передач мяча в движении • Совершенствование техники передач мяча в движении	2 2 2 2
Тема 3.2.1. Комбинированные действия.	Практическое занятие: • Изучение комбинационных действий защиты и нападения. • Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2 2
Тема 3.2.2. Штрафные броски, Двусторонняя игра.	Практическое занятие: • Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. • Изучение правил двусторонней игры. • Двусторонняя игра.	2 2 2
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		8
Тема 4.1. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие: • Техника выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию. • Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений. • Выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2 2 2
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: • Совершенствование техники выполнения Упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2
Дифференцированный зачет		
Всего:		72

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дисциплины физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (влюбой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- 3 перекладина,
- 4 скамейки гимнастические;
- 5 палки гимнастические;
- 6 канат для перетягивания;
- 7 скакалки;
- 8 обручи;
- 9 мячи набивные 1.5 – 2 кг;
- 10 мячи баскетбольные;
- 11 мячи волейбольные;
- 12 мячи футбольные;
- 13 баскетбольные щиты;
- 14 секундомер;
- 17 рулетка;
- 18 гранаты женские, мужские.

Технические средства обучения: 19 компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Электронный учебник / А.А. Бишаева. – Москва, Академия – Медиа, 2017
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> – ЭБС ЮРАЙТ
3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> – ЭБС ЮРАЙТ
4. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебники и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>. —

Дополнительная литература:

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.—242с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.—ЭБС «IPRbooks»
2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.—441с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>.—ЭБС «IPRbooks»
3. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.—349с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>.—ЭБС «IPRbooks»
4. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2011.—128 с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26464.html>.—ЭБС «IPRbooks» Зайцева, Т.В., Зуб А.Т. Управление персоналом: учебник. – Москва : ИД ФОРУМ, ИНФРА-М, 2012. –336 с.
5. Дулова О.В. Проектирование и разработка модульных программ, основанных на компетенциях в системе физического образования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Дулова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2012.—121с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15698.html>.—ЭБС «IPRbooks»
6. Мумладзе Р.Г. Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебник/ Мумладзе Р.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Палеотип, 2014.—410с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48706>.—ЭБС «IPRbooks»
7. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 192 с. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.—ЭБС «IPRbooks»
8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.Ю. Баландин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.—560с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58194.html>.—ЭБС «IPRbooks»
9. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.— Москва: ОИЦ «Академия», 2018
10. Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.—452с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html>.—ЭБС «IPRbooks»

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ЭБС Издательства "Лань" <https://e.lanbook.com/>

3. ЭБСИздательства"Юрайт"<https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБИздательскогодома"Гребенников"<http://grebennikon.ru/>
5. «Архивынаучныхжурналов»:<http://archive.neicon.ru/xmlui/>
6. «EastViewInformationServices,INC»:<http://dlib.eastview.com/>
7. «Elibrary.Ru»<http://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

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

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма текущего контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, работу на занятии, выполнения установленных на данный семестр контрольных тестов (нормативов) по определению физической подготовленности из раздела «Легкая атлетика», «Гимнастика».

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование учебного кабинета для самостоятельной работы обучающихся для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.

Оснащение кабинета *самостоятельной работы обучающихся* в соответствии с п. 3.1. должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра, использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижной регулируемой партой

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п. 3. рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее одного вида):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития) (не менее одного вида):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

**Контрольные упражнения и тесты для оценки физической
подготовленности**
(основная и подготовительная группа)

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Воз- раст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше 4,8	5,9– 5,3	6,1и ниж е
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2		5,9– 5,3	6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7и ниж
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	е9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжкив длину сместа,с м	16	230 и выше	195– 210	180и ниже	210 и выше 210	170– 190	160 и ниж
			17	240	205– 220	190		170– 190	е16 0
4	Выносливость	6-минутный бег,м	16	1500и выше	1300– 1400	1100 и ни же11 00	1300 и вы ше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниж е90 0
			17	1500	1300– 1400				
5	Гибкость	Наклон вперед изположен ия стоя,см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12– 14	7 и
			17	15	9–12	5	20	12– 14	ниж е 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз(юноши), на низкой перекладине извиса лежа,колич ествораз(д евушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13– 15	6 и
			17	12	9–10	4	18	13– 15	ниж е 6

**Оценка уровня физической подготовленности
юношей(основная и подготовительная группа)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест—подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест—челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания Перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек (основная и подготовительная группа)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, Опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест—подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест—челночный бег 310 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Аттестация студентов специальных медицинских групп

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, должны:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней

и производственной гимнастики.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия Двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
 - Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - Подтягивание на перекладине (юноши);
 - Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - Прыжки в длину с места.

Освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос студента по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов:

1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Физическая культура и обеспечение здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Физиологические механизмы закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
9. Лечебная физическая культура и ее средства, в том числе физическое воспитание, рекомендуемые при данном заболевании.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Особенности занятий избранном видом спорта или системой физических упражнений.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
14. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
15. Способы сохранения и улучшения здоровья (физические упражнения, массаж, продукты питания и др.)
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
17. Виды и формы профессионального труда бакалавра. Факторы, определяющие ППФП.

П.

Проект обучающегося в форме презентации

- Презентация не должна быть меньше 15 слайдов.
- Первый лист –

этот титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; группа.

- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) проекта. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
- В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.
- Последним слайдом презентации должен быть список литературы.

Требования к оформлению презентаций

Во оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов:

Стиль	✓ Соблюдайте единый стиль оформления ✓ Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. ✓ Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	✓ На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. ✓ Для фона и текста используйте контрастные цвета. ✓ Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). ✓ Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	✓ Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. ✓ Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	✓ Используйте короткие слова и предложения. ✓ Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. ✓ Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	✓ Предпочтительно горизонтальное расположение информации. ✓ Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. ✓ Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	✓ Для заголовков – не менее 24. ✓ Для информации – не менее 18. ✓ Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. ✓ Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. ✓ Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. ✓ Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

Способы выделения информации	Следует использовать: ✓ рамки; границы, заливку; ✓ штриховку, стрелки; ✓ рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	✓ Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: одновременно запоминается не более трех фактов, выводов, определений.
	✓ Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: ✓ текстом; ✓ таблицами; ✓ диаграммами.

Критерии оценивания презентации

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию.

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
Дидактические и методические цели и задачи презентации	Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач
Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес аудитории Количество (рекомендуется для запоминания аудитории не более 4-5)
Содержание	Достоверная информация Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания
Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.
Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»

Логика и переходы во время проекта – презентации	Отступление к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки
Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задачи ступления Выводы Подведение итогов Короткое запоминающееся высказывание в конце
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток

Критерии оценивания проекта – презентации

№ п/п	Название критерия	Баллы
1	Наличие титульного листа и колонтитула	0,5
2	Наличие цели, задач, гипотез	2
3	Планирование результатов исследования	1
4	Выводы	1
5	Список ресурсов	0,5
	Итого	5

Тесты для определения уровня собственного здоровья.

Вес ростоу индекса (индекс Кетля) получен при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350 г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500 г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании величины окружности груди в покое на 1/2, величины роста, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка +5 +12 средне, 0-5 удовлетворительно, 0-5 слаборазвитая (узкогрудость). Нормальное соотношение рост/вес определяем вычитанием числа 100 из величины роста при росте 155-165 см. числа 105 при росте 165-175 и числа 110 при росте 175.

Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки обучения
Студент должен уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при	«Отлично» теоретическое содержание курса усвоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотрено программой учебных заданий	- Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов.)

занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотрено программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы несут существенного характера, необходимые умения работы с учебным материалом в основном сформированы, большинство предусмотрено программой обучения учебные задания выполнены, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат ошибки.	
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Студент должен знать: влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	содержание курса освоено частично, но пробелы несут существенного характера, необходимые умения работы с учебным материалом в основном сформированы, большинство предусмотрено программой обучения учебные задания выполнены, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат ошибки.	Зачет, проверка практическая (сдача контрольных нормативов)

Примерные тестовые задания по дисциплине

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
а. гандбол б. лапта в. салочки б. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м б. 7 м в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы б. жиры в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба б. баскетбол в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное б. венозное в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается б. не засчитывается в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика б. керлинг в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах б. калориях в. углеводах

Тестовое задание №2 Выполните тестовое задание

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких б. памяти в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
а. голеностопе, коленном суставе б. бедре, стопе, голени в. голени
5. К подвижным играм относятся:
а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиям:

- а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плесида б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине
- 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км б. 20 км в. 12 км
- 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах б. калориях в. углеводах
- 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г. до н.э. б. 876 г. до н.э. в. 976 г. до н.э.
- 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс б. гимнастика в. керлинг
- 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут б. гимнастика в. керлинг
- 14. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений
- 15. Кровь возвращается к сердцу по:
 - а. артериям б. капиллярам в. венам
- 16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
 - а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу
- 17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин
- 18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м б. 600 м в. 300 м
- 19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г б. 700 г в. 800 г
- 20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см б. 220 см в. 263 см

Тестовое задание №3

- 1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений
- 2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин
- 3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красный б. синий в. белый
- 4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки. а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа
- 5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 х 12 м б. 28 х 15 м в. 26 х 14 м
- 6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м б. 600 м в. 300 м
- 7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г б. 700 г в. 800 г
- 8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м б. 220 м в. 263 м
- 9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
 - а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г
- 10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22 б. 5 в. 30
- 11. В баскетболе играют периодов и минут.
 - а. 2х15 мин б. 4х10 мин в. 3х30 мин
- 12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин б. 5-7 мин в. 15-20 мин
- 13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
 - а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет
- 14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а. двойной длине стадиона б. 200 м в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
а. звучит свисток, игра останавливается б. игра продолжается в. игрок удаляется