

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Выборнов Денис Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.10.2023 09:38:58

Уникальный программный ключ:

c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность

**09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

Тольятти, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012г. № 413;
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18мая 2023г. № 371.

Разработчик РПД: Барашина Г.Я., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии по физической культуре  
Протокол 2от 20.10.2023  
Председатель ПЦК :Старков С.В., преподаватель

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

### **1.1. Цели освоения учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне общеобразовательной подготовки (среднего общего образования), осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Целью освоения учебного предмета является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения**

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **личностных результатов**:

##### 1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### 2) патриотического воспитания:

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

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

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

##### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

##### 4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

#### 5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

#### 6) трудового воспитания:

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

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

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

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

#### 7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### 8) ценности научного познания:

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

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

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

### **1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения**

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **метапредметных результатов**:

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и

обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
 владеть различными способами общения и взаимодействия;  
 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
 развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

### 1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения

Предметные результаты освоения учебного предмета на **базовом уровне** ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **предметных результатов** на базовом уровне:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

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

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

**К концу изучения предмета обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

*1. Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные

процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

## *2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"),

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

## *3. Физическое совершенствование.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических

нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Дисциплина изучается в течение двух семестров.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **118 час**. Их распределение по видам работ представлено в таблице:

| Виды учебных занятий и работы обучающихся                                                                    | Трудоёмкость<br>всего, час | 1 семестр                     | 2 семестр                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Общая трудоёмкость учебного предмета</b>                                                                  | <b>118</b>                 | <b>58</b>                     | <b>60</b>                                 |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b> | <b>118</b>                 | <b>58</b>                     | <b>60</b>                                 |
| лекции                                                                                                       | -                          | -                             | -                                         |
| лабораторные занятия                                                                                         | -                          | -                             | -                                         |
| практические уроки                                                                                           | 114                        | 56                            | 58                                        |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет, контр.раб.)</b>                                                          | <b>4</b>                   | <b>2</b>                      | <b>2</b>                                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                | -                          | -                             | -                                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                              |                            | <b>Контрольная<br/>работа</b> | <b>Дифференци-<br/>рованный<br/>зачет</b> |

\* Примечание: -/ - соответственно для очной формы обучения

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Номер предметного результата | Наименование разделов, тем<br>Содержание учебного материала | Виды учебной работы                       |                                |                             | Формы текущего контроля<br>(наименование оценочного средства)                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                             | Работа во взаимодействии с преподавателем |                                | Самостоятельная работа, час |                                                                                                |
|                              |                                                             | Лекции, час                               | Практические занятия/урок, час |                             |                                                                                                |
| 1 семестр                    |                                                             |                                           |                                |                             |                                                                                                |
| № 1 -6                       | Гимнастика.<br>Общая физическая подготовка.                 | -                                         | 50                             | -                           | Тестирование физической и технической подготовленности                                         |
| № 1 - 6                      |                                                             |                                           |                                |                             |                                                                                                |
| № 2, 3, 4                    | Методико – практический раздел.                             | -                                         | 6                              | -                           | Методико-практическая работа.<br>Экспертная оценка.<br>Дневник самоконтроля.<br>Собеседование. |
|                              | ИТОГО за 1 семестр                                          | -                                         | 56                             | -                           |                                                                                                |
| 2 семестр                    |                                                             |                                           |                                |                             |                                                                                                |
| № 2, 3, 4                    | Методико – практический раздел.                             | -                                         | 6                              | -                           | Методико-практическая работа.<br>Экспертная оценка.<br>Дневник самоконтроля.<br>Собеседование. |
| № 1 – 6                      |                                                             |                                           |                                |                             |                                                                                                |
| № 1 - 6                      | Гимнастика.<br>Общая физическая подготовка.                 | -                                         | 52                             | -                           | Тестирование физической и технической подготовленности                                         |
|                              | ИТОГО за 2 семестр                                          | -                                         | 58                             | -                           |                                                                                                |

**3.1.Содержание практических занятий**  
(количество часов в неделю – не менее 4)

| <b>№<br/>недели</b> | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                   | <p>Организационно-методическое занятие.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный <b>закон</b> "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный <b>закон</b> "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.</p> <p>Учебный предмет «Физическая культура». Задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Методико-практическое занятие: «<i>Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)</i>».</p> |
| 2                   | <p>Методико-практическое занятие: «<i>Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики</i>».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | <p><b>Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3                   | <p><i>Гимнастика.</i> Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте.Изучениепонятий: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг».</p> <p>Построения и перестроения в движении. Изучение понятий: «интервал», «дистанция», «ширина строя», «глубина строя».</p> <p>Ходьба и бег в колонне. Воспитание рациональной техники ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p><i>ОФП.</i>Подвижные игры на развитие физических качеств и внимание.</p>                                                                                                                                                                    |
| 4                   | <p><i>Гимнастика.</i> Построения и перестроения на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды выполнения строевых перестроений. Изучение техники выполнения поворотов «направо/ налево» на месте и в движении. Воспитание рациональной техники ходьбы и бега. Ходьба / бег в обход, противоходом, «змейкой», по диагонали.</p> <p><i>ОФП.</i> Разминка в движение на развитие выносливости, быстроты, координации. Легкоатлетическая эстафета.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на дыхание, расслабление и гибкость.</p>                                                                                                               |
| 5                   | <p><i>Гимнастика.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Равномерный бег малой интенсивности. Челночный бег. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                               |
| 6                   | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Общеразвивающие упражнения на подвижность верхнего плечевого пояса с большой амплитудой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7  | <i>Гимнастика.</i> Воспитание правильной осанки. Средства и методы формирования осанки. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.<br><i>ОФП.</i> Подвижные и спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8  | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Формирование понятий: «общая физическая подготовка», «физические качества». Круговая тренировка на воспитание физических качеств. Прыжки через скакалку. Приседания с отягощением. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Упражнения на силу мышц спины. Интервал выполнения – 1 мин. Второй круг – повтор силовых упражнений в статическом режиме. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча). |
| 9  | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Понятие «выносливость». Средства и методы развития выносливости. Циклические виды спорта. Равномерный непрерывный метод – ходьба и бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10 мин.). Общеразвивающие упражнения на укрепление позвоночника и воспитание правильной осанки.                                                                                                                                                                                                              |
| 10 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Воспитание общей выносливости: метод переменного непрерывного. Упражнения в ходьбе и беге без остановок, но с изменением скорости на отдельных участках (по сигналу, времени, разметке). Упражнения на дыхание. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).                                                                                                                                       |
| 11 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Интервальный метод воспитания выносливости: чередование ходьбы и бега (1 мин/3 мин.) – 12 мин.<br>Понятие «сила», «статическая сила», «силовая выносливость». Средства и методы воспитания силы. Упражнения на силу мышц живота: верхний пресс, нижний пресс и косые мышцы. Упражнения на силу мышц плечевого пояса. Упражнения для силы мышц живота и мышц плечевого пояса в статическом режиме. Упражнения на расслабление мышц после силовых напряжений.                                                 |
| 12 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Понятие «гибкость». Средства и методы воспитания гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" на гибкость. |
| 13                                              | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Понятие «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты. Метод скоростных упражнений с предельной скоростью (в серии по 3 -6 повторений), игровой метод, элементы видов спорта (бокс, легкая атлетика, борьба, спортивные игры). Бег 100м – норматив требований комплекса "Готов к труду и обороне".                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14                                              | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Понятие «ловкость». Средства и методы воспитания быстроты. Средства и методы воспитания ловкости.Подвижные игры на проявление ловкости. Эстафеты с владением различными предметами. Выполнение элементов упражнений спортивных игр волейбола ( баскетбола) из непривычных исходных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15                                              | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Круговая тренировка на воспитание физических качеств. Прыжки через скакалку. Приседания с отягощением. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Упражнения на силу мышц спины. Интервал выполнения – 1мин. Второй круг – повтор силовых упражнений в статическом режиме. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).                                                                                                                                                       |
| 16                                              | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Физическая подготовка по выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17                                              | Контрольная работа. Выполнение контрольных тестов по физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>2 семестр</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Методико-практический раздел                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                               | Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i> Круговая тренировка на воспитание физических качеств. Прыжки через скакалку. Приседания с отягощением. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Упражнения на силу мышц спины. Интервал выполнения – 1мин. Второй круг – повтор силовых упражнений в статическом режиме. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Равномерный непрерывный метод – ходьба и бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин.). Общеразвивающие упражнения на укрепление позвоночника и воспитание правильной осанки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, бег с изменением скорости на отдельных участках (по сигналу, времени, разметке). Упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Формирование выносливости, используя интервальный метод - чередование ходьбы и бега (1мин/3мин.) – 12мин.</p> <p>Упражнения на силу мышц живота : верхний пресс, нижний пресс и косые мышцы. Упражнения на силу мышц плечевого пояса. Упражнения для силы мышц живота и мышц плечевого пояса в статическом режиме. Упражнения на расслабление мышц после силовых напряжений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин).</p> <p><i>Гимнастика:</i>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" на гибкость.</p> |
| 7 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i>Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Понятие «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты. Метод скоростных упражнений с предельной скоростью (в серии по 3 -6 повторений), игровой метод, элементы видов спорта (бокс, легкая</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | атлетика, борьба, спортивные игры). Бег 100м – норматив требований комплекса "Готов к труду и обороне".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8  | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Подвижные игры на проявление ловкости. Эстафеты с владением различными предметами. Выполнение элементов упражнений спортивных игр волейбола (баскетбола) из непривычных исходных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9  | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Круговая тренировка на воспитание физических качеств. Прыжки через скакалку. Приседания с отягощением. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Упражнения на силу мышц спины. Интервал выполнения – 1мин. Второй круг – повтор силовых упражнений в статическом режиме. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении с выполнением общеразвивающих упражнений на активизацию дыхания.<br><i>ОФП.</i> Воспитание выносливости -бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" на гибкость. |
| 11 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Упражнения в ходьбе и беге без остановок, но с изменением скорости на отдельных участках (по сигналу, времени, разметке). Упражнения на дыхание. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.<br><i>ОФП.</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.<br><i>Гимнастика:</i> комплекс упражнений на дыхание, амплитуду движений мышц туловища и ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | <i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>и ног.</p> <p><i>ОФП.</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.</p> <p><i>Гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения на дыхание, амплитуду движения плечевого пояса, мышц туловища и ног.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i> Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».</p> <p><i>Гимнастика:</i> комплекс дыхательных упражнений, упражнений на расслабление мышц ног. ОРУ на гибкость.</p> |
| 16 | <p><i>ОФП.</i> Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности.</p> <p><i>Гимнастика:</i> комплекс дыхательных упражнений, упражнений на расслабление мышц ног. ОРУ на гибкость.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17 | <p><i>Гимнастика:</i> разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.</p> <p><i>ОФП.</i> Контрольные нормативы по физической подготовленности.</p> <p>Кроссовый бег по среднeperесеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.</p> <p><i>Гимнастика:</i> ОРУ на дыхание.</p>                                                                                                                                       |
| 18 | <p><i>ОФП.</i> Контрольные нормативы по физической подготовленности. Кардиотренировка. <i>Гимнастика:</i> ОРУ на дыхание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

##### Формы и критерии текущего контроля успеваемости (технологическая карта для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ)

##### 1 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                                              | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр.точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической подготовленности. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа. Экспертная оценка.        | 7                            | 4-8                                | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                            | 28                           | 1                                  | 28                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                               | не регламентировано          | 5-16                               | 16                        |
| или                                                                                                                                  |                              |                                    |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): | 1                            | 20                                 | 20                        |
| -выбор и обсуждение темы реферата                                                                                                    | 1                            | 41-80                              | 80                        |
| -собеседование по теме реферата                                                                                                      |                              |                                    |                           |
|                                                                                                                                      |                              | <b>Итого по дисциплине</b>         | <b>100 баллов</b>         |

##### 2 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                                              | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр.точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и подготовленности. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа. Экспертная оценка.      | 8                            | 3-7                                | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                            | 17                           | 2                                  | 34                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                               | не регламентировано          | 5-10                               | 10                        |
| или                                                                                                                                  |                              |                                    |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): | 1                            | 20                                 | 20                        |
| -выбор и обсуждение темы реферата                                                                                                    | 1                            | 41-80                              | 80                        |
| --собеседование по теме реферата                                                                                                     |                              |                                    |                           |
|                                                                                                                                      |                              | <b>Итого по дисциплине</b>         | <b>100 баллов</b>         |

### Шкала оценки результатов освоения учебного предмета, сформированности результатов обучения

| Форма проведения промежуточной аттестации                                         | Условия допуска          | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                       | Шкала оценки уровня освоения учебной предмета |                                                  |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                   |                          | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                         | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| Контрольная работа (по результатам накопительного рейтинга и собеседования)       | допускаются все студенты | допороговый                                               | ниже 61               | ниже 61                                       | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
| Дифференцированный зачет (по результатам накопительного рейтинга и собеседования) |                          | пороговый                                                 | 61-85,9               | 61-69,9                                       | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
|                                                                                   |                          |                                                           |                       | 70-85,9                                       | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                                                                   |                          | допороговый                                               | 86-100                | 86-100                                        | «отлично» / 5                                    | не зачтено                  |

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1. Общие методические рекомендации по освоению учебного предмета, образовательные технологии**

Учебный предмет реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проектное обучение;
- практико-ориентированное обучение.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается несформированным,** если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

## **5.2. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.**

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 336 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=427021> (дата обращения: 05.04.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. для вузов по укруп. направлениям подгот. 49.03.00 "Физ. культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и пед. науки" (квалификация (степень) "бакалавр") / Рос. ун-т транспорта (МИИТ), Финанс. ун-т при Правительстве РФ. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 242 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=423010> (дата обращения: 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-108332-1 : 0-00. - Текст : электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=418066> (дата обращения: 01.02.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - Документ read. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - Прил. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=421863> (дата обращения: 14.09.2023). - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-09-099582-5. - Текст : электронный.
5. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / под. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 312 с. - (Научная мысль). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=367420> (дата обращения: 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107911-9. - Текст : электронный.
6. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учеб. пособие / С. В. Худик, А. Ю. Близневский, А. А. Худик, А. П. Тарасенко ; Сиб. федер. ун-т. - Документ read. - Красноярск : СФУ, 2020. - 150 с. - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=380243> (дата обращения: 02.02.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный.

### **6.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 16.03.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
2. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». - Москва, 1992 - . - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 16.03.2023). - Текст : электронный.
3. Физкультура и Спорт : [Интернет-журнал]. - URL: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. - URL : <http://lib.sportedu.ru/>. (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.
5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса: сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». - Тольятти, 2010 - . - URL. : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

7. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

### 6.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

| №<br>п/п | Наименование     | Условия доступа                                                                    |
|----------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | MicrosoftWindows | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 2        | MicrosoftOffice  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 3        | КонсультантПлюс  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 4        | СДО MOODLE       | из любой точки, в которой имеется доступ к сети<br>Интернет (лицензионный договор) |

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

**Практические занятия** проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются специализированные аудитории (спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал) и компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).** Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgas.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При необходимости рабочая программа может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

К предметным результатам освоения дисциплины дополнительно относятся:

1) для слепых, слабовидящих обучающихся:

- сформированность навыков письма на брайлевской печатной машинке;

2) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- сформированность и развитие основных видов речевой деятельности обучающихся - слухозрительного восприятия (с использованием слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов), говорения, чтения, письма;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- овладение основными стилистическими ресурсами лексики и фразеологии языка, основными нормами литературного языка, нормами речевого этикета; приобретение опыта их использования в речевой и альтернативной коммуникативной практике при создании устных, письменных, альтернативных высказываний; стремление к возможности выразить собственные мысли и чувства, обозначить собственную позицию.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 9.1. Тесты определения физической подготовленности

| <div style="text-align: center;"> <b>Уровень</b><br/> <b>подготовленности</b><br/> <br/> <b>Тесты</b> </div> | <b>Юноши</b>                                                        |                                                                |                                                                | <b>Девушки</b>                                                      |                                                                |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | <b>Низкий</b><br>1 семестр - <b>4 б.</b><br>2 семестр - <b>3 б.</b> | <b>Средний</b><br>1 сем. – <b>6 б.</b><br>2 сем. - <b>5 б.</b> | <b>Высокий</b><br>1 сем. – <b>8 б.</b><br>2 сем. - <b>7 б.</b> | <b>Низкий</b><br>1 семестр - <b>4 б.</b><br>2 семестр - <b>3 б.</b> | <b>Средний</b><br>1 сем. – <b>6 б.</b><br>2 сем. - <b>5 б.</b> | <b>Высокий</b><br>1 сем. – <b>8 б.</b><br>2 сем. - <b>7 б.</b> |
| 1(а)*. Бег 100 м                                                                                             | 14,6                                                                | 14,0                                                           | 13,2                                                           | 18,7                                                                | 17,0                                                           | 15,7                                                           |
| 1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                                       | 70                                                                  | 100                                                            | 130                                                            | 80                                                                  | 110                                                            | 140                                                            |
| 2. Бег 3000/2000<br>вес до 85/70 кг<br>вес более 85/70 кг                                                    | 14,30<br>15,30                                                      | 13,10<br>13,50                                                 | 12,00<br>12,30                                                 | 12,15<br>13,15                                                      | 11,20<br>11,55                                                 | 10,15<br>10,35                                                 |
| 3. Подтягивания на перекладине<br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг                                            | 5<br>2                                                              | 9<br>7                                                         | 15<br>12                                                       |                                                                     |                                                                |                                                                |
| 4. Отжимания в упоре на брусьях<br>Вес до 85 кг<br>Вес более 85 кг                                           | 5<br>2                                                              | 9<br>7                                                         | 15<br>12                                                       |                                                                     |                                                                |                                                                |
| 3. Подтягивания на перекладине (Н=90см)<br>Вес до 70 кг<br>Вес более 70 кг                                   |                                                                     |                                                                |                                                                | 5<br>3                                                              | 9<br>7                                                         | 15<br>12                                                       |
| 4. Отжимания в упоре лежа<br>Вес до 70 кг<br>Вес более 70 кг                                                 |                                                                     |                                                                |                                                                | 5<br>3                                                              | 9<br>7                                                         | 15<br>12                                                       |
| 5(а)*. Поднимание туловища.                                                                                  | 20                                                                  | 40                                                             | 60                                                             | 20                                                                  | 40                                                             | 60                                                             |
| 5(б). Поднимание ног.                                                                                        | 20                                                                  | 40                                                             | 60                                                             | 20                                                                  | 40                                                             | 60                                                             |
| 6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость)                                                           | - 10 см                                                             | 0 см                                                           | + 10 см                                                        | -10см                                                               | 0 см                                                           | +10 см                                                         |
| 7. «Статика спины» - удержание туловища в горизонтальном положении.                                          | 1 мин.                                                              | 1 мин. 30 сек.                                                 | 2 мин.                                                         | 1 мин.                                                              | 1 мин. 30 сек.                                                 | 2 мин.                                                         |

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант (б).

## **9.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

Форма проведения промежуточной аттестации по учебному предмету: контрольная работа, дифференцированный зачет по результатам накопительного рейтинга и собеседования.

### **1 семестр**

#### **Перечень практических заданий к контрольной работе**

Контрольная работа проводится для закрепления полученных знаний и направлена на расширение, углубление и систематизацию знаний, полученных при изучении ОУП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обучающимися по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения для промежуточной аттестации.

Содержание контрольной работы соответствует требованиям рабочей программы дисциплины и требованиям, изложенным в ФГОС СПО по специальности.

Цель контрольной работы состоит в установлении уровня подготовки студента к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1. Знать «строевые команды» и уметь выполнять все строевые построения и перестроения.
2. Демонстрировать умение управлять группой (по 5- 10чел.), используя знания и навыки строевых упражнений.
3. Уметь классифицировать упражнение по виду, направленности воздействия.
4. Знать статистические нормы показателей ЧСС, АД для молодежи. Знать личные показатели АД, подсчитать ЧСС и определить уровень состояния сердечно – сосудистой системы.
5. Выполнение методико-практической работы: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

#### **Перечень вопросов и заданий для подготовки:**

##### **1. Методико-практическое занятие по теме: «Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)».**

- Понятия: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометр, динамометрия, уровень здоровья.
- Как определить весо – ростовой показатель.
- Фазы артериального давления (систола, диастола).
- Статистические нормы показателей ЧСС, АД, ЖЕЛ для молодежи.

##### **2. Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».**

- Составить комплекс утренней гимнастики из 7-10 общеразвивающих упражнений, направленных на активизацию систем организма и выполнить его.
- Провести комплекс утренней гимнастики с учебной группой.

*Критерии оценки к выполнению задания.*

- В комплексе следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре и характеру воздействуют на определенные ослабленные группы мышц.
- Продолжительность комплекса 7-10 мин.
- Использовать упражнения с возрастающим темпом движений, заканчивать комплекс упражнениями, направленными на снятие излишнего возбуждения.
- Провести анализ объективной реакции организма на физическую нагрузку при выполнении индивидуального комплекса УГ, путем подсчета ЧСС после

## 2.1. Вопросы по теме «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

- Определение понятия «утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».
- Оздоровительные задачи утренней гигиенической гимнастики.
- Образовательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
- Воспитательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
- Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- Основные задачи утренней гигиенической гимнастики.
- Назовите 5 из 7 средств ФК, используемых в утренней гигиенической гимнастике.
- Методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
- Метод строго регламентированного упражнения. Особенности его применения в организации утренней гимнастики.
- Как определить пульсовую стоимость каждого включенного в программу упражнения.
- Как составить кривую физиологической нагрузки и управлять ею.
- Основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
- Примерная схема последовательности физических упражнений УГ для обучающихся.
- Перечислите факторы регулирования физической нагрузки.
- Какая степень физическая нагрузка считается «малой», «умеренной», «большой».
- Назовите основное требование к комплексу УГГ любой степени нагрузки.
- Роль и место дыхательных упражнений в УГГ.
- Учет индивидуальных особенностей при подборе средств УГГ.
- Гигиенические требования к организации занятий УГГ.
- Самоконтроль для занимающихся упражнениями УГГ. Пульсовые границы реакции организма на нагрузку.

## 2.2. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):

Лечебная физическая культура при заболевании.

- Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.
- Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.
- Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.
- Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
- Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.
- Составить комплекс утренней лечебно – профилактической гимнастики из 5-7 общеразвивающих упражнений, направленных на активизацию ослабленных систем организма и выполнить его.

## 2 семестр

### Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету:

## 2.1. Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности»

## 2.2. Вопросы по теме «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Дневник самоконтроля.

4. Субъективные признаки самоконтроля.
5. Объективные признаки самоконтроля.
6. Наружный осмотр, его проведение и задачи.
7. Антропометрия. Задачи и методы исследования
8. Определение понятий «физическое состояние», «физическое развитие».
9. Типы телосложения человека.
10. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.
11. Система индексов физического развития и их интерпретация.
12. Оценка функций сердечно – сосудистой системы.
13. Ортостатическая проба.
14. Определение общего артериального давления (систолическое, диастолическое).
15. Расчет коэффициента выносливости Кваса.
16. Уметь ставить задачи по коррекции индивидуальных результатов самооценки телосложения, физического развития .

### **2.3. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):**

1. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
2. Физическое воспитание взрослого населения.
3. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
4. Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
5. Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
6. Международное олимпийское движение.
7. Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.