Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Доброслава Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 08:59:37
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
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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 перовой 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	Трудоемкость всего, час	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость учебного предмета	**118|118**	**58**	**60**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**118|118**	**58/8**	**60/8**
лекции	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-
практические уроки	114/12	56|/6	58/6
Промежуточная аттестация (зачет, контр.раб.)	**4/4**	**2/2**	**2/2**
Самостоятельная работа	**-**	**-/50**	**-/52**
Промежуточная аттестация		**Контрольная работа**	**Дифференцированный зачет**

Примечание: *-/- объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

3.1.Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – не менее 4)

№ недели	1 семестр
1	Организационно-методическое занятие. 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. .Учебный предмет «Физическая культура». Задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ. Методико-практическое занятие: *«Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)».*
2	Методико-практическое занятие: «*Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики*»**.**
	Общая физическая подготовка. Гимнастика.
3	*Гимнастика*. Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте.Изучениепонятий: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг». Построения и перестроения в движении. Изучение понятий: «интервал», «дистанция», «ширина строя», «глубина строя». Ходьба и бег в колонне. Воспитание рациональной техники ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. *ОФП.*Подвижные игры на развитие физических качеств и внимание.
4	*Гимнастика.* 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. *ОФП.* Разминка в движение на развитие выносливости, быстроты, координации. Легкоатлетическая эстафета. Общеразвивающие упражнения на дыхание, расслабление и гибкость.
5	*Гимнастика.* Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Общеразвивающие упражнения в движении на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног.

	*ОФП.*Равномерный бег малой интенсивности. Челночный бег. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Общеразвивающие упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.
6	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика***.** 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. *ОФП.*Подвижные и спортивные игры**.**
8	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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 – 1мин. Второй круг – повтор силовыхупражнений в статическом режиме. Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).
9	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Понятие «выносливость». Средства и методы развития выносливости. Циклические виды спорта. Равномерный непрерывный метод – ходьба и бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин.). Общеразвивающие упражнения на укрепление позвоночника и воспитание правильной осанки.
10	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Воспитание общей выносливости: метод переменно непрерывный. 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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Интервальный метод воспитания выносливости: чередование ходьбы и бега (1мин/3мин.) – 12мин. 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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Физическаяподготовка по выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"
17	Контрольная работа. Выполнение контрольных тестов по физической подготовленности.

2 семестр	
Методико-практический раздел	
1	Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.
Общая физическая подготовка. Гимнастика.	
2	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.* 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).
3	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Равномерный непрерывный метод – ходьба и бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин.). Общеразвивающие упражнения на укрепление позвоночника и воспитание правильной осанки.
4	*Гимнастика*: 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. *ОФП.*Спортивно – оздоровительная деятельность с использованием элементов спортивных игр (бадминтона, «пионербола», бросков в корзину баскетбольного мяча).
5	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Формирование выносливости, используя интервальный метод - чередование ходьбы и бега (1мин/3мин.) – 12мин. 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.
6	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Бег с равномерной скоростью малой и средней интенсивностью (10мин). *Гимнастика***:**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.
7	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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".
8	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении с выполнением общеразвивающихупражнений на активизацию дыхания. *ОФП.* 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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бегуна средние дистанции.Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».

12	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. *Гимнастика*: комплекс упражнений на дыхание, амплитуду движений мышц туловища и ног.
14	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести. *Гимнастика*: общеразвивающие упражнения на дыхание, амплитуду движения плечевого пояса, мышц туловища и ног.
15	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП.*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». *Гимнастика***:** комплекс дыхательных упражнений, упражнений на расслабление мышц ног. ОРУ на гибкость.
16	*ОФП.*Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности**.** *Гимнастика***:** комплекс дыхательных упражнений, упражнений на расслабление мышц ног. ОРУ на гибкость.
17	*Гимнастика*: разминка в движении, общеразвивающие упражнения на амплитуду движения плечевого пояса. ОРУ на месте для мышц туловища и ног. *ОФП*. Контрольные нормативы по физической подготовленности. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС. *Гимнастика*: ОРУ на дыхание.
18	*ОФП*. Контрольные нормативы по физической подготовленности.Кардиотренировка.*Гимнастика*: ОРУ на дыхание.

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): -выбор и обсуждение темы реферата -собеседование по теме реферата	1 1	20 41-80	20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

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): -выбор и обсуждение темы реферата --собеседование по теме реферата	1 1	20 41-80	20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

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 бальная шкала, %	100 бальная 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 ОБУЧАЮЩИХСЯПО 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:

№ 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 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).Каждыйобучающийсявтечениевсегопериодаобученияобеспечениндивидуальнымнеограниченным 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) кохлеарныхимплантов), 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

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 семестр - **4 б.** 2 семестр - **3 б.**	**Средний** 1 сем. – **6 б.** 2 сем. - **5 б.**	**Высокий** 1 сем. – **8 б.** 2 сем. - **7 б.**	**Низкий** 1 семестр - **4 б.** 2 семестр - **3 б.**	**Средний** 1 сем. – **6 б.** 2 сем. - **5 б.**	**Высокий** 1 сем. – **8 б.** 2 сем. - **7 б.**
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 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3. Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
4. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 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-практическая 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 госмедучреждения):

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 исследовании
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 интерпритация.
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.<u>Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий</u> по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

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.