

ГБПОУ ЛО «Подпорожский политехнический техникум»

Согласовано
на заседании МК
Председатель *Першина* Н.Ю.Першина
Протокол № 5 от 20.01.2022г

Утверждаю
Заместитель директора по УР
И.Р.Тер-Абрамова И.Р.Тер-Абрамова

**Методические рекомендации
по проведению занятий по физической культуре в дистанционной форме**

Методические рекомендации разработаны в соответствии с:
Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464; а также приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», в целях оказания методической помощи при проведении занятий по физической культуре в дистанционной форме.

Физическое воспитание обучающихся является составной частью профессиональной подготовки и общей культуры обучающихся, обязательным разделом компонента профессионального образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил обучающихся, формирования у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание физического воспитания в образовательной организации определяется федеральными государственными образовательными стандартами, и рабочими учебными программами по физической культуре, планами по внеучебной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной, которая входит во все основные профессиональные образовательные программы, проводится в соответствии с учебными планами основных профессиональных образовательных программ.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для организации дистанционного обучения используются специализированные программные ресурсы, информационно образовательные среды, технологические платформы и различные виды телекоммуникаций.

Под технологической платформой дистанционного обучения понимается совокупность программно-технических средств, направленных на предоставление услуг дистанционного обучения, включая администрирование учебных процедур и проведение учебного процесса на расстоянии.

Применяются следующие виды технологических платформ дистанционного обучения:

кейс-технология – основывается на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения обучающимся при организации регулярных консультаций у педагогических работников. Для каждого обучающегося составляется индивидуальный план, где они получают кейс, содержащий пакет учебных пособий, мультимедийный видеокурс, обучающие программы;

сетевые технологии – используются телекоммуникационные сети для обеспечения обучающихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между педагогическим работником и обучающимся.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий.

Например:

Zoom

Moodle

Skype

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube**. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре

Виды сетевых технологий	Описание
Асинхронные технологии (реализуют распределенное обучение) – офлайн-обучение на основе средств коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга	

форум	публичный обмен опытом, знаниями и любой другой информацией, предусматривающий создание тем, присоединение к существующим, написание сообщений или комментариев. Информация доступна всем участникам процесса, что позволяет в любой момент ответить или прочитать сообщение или комментарий. Все проведенные дискуссии можно прочитать и добавить свой ответ к ним в любое время
электронная почта	вид связи подходит только для персонального «адресного» общения
Синхронные технологии (дистанционное онлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени. Данный тип обратной связи между участниками учебного процесса предоставляет возможность непосредственного общения в реальном времени	
видео-конференция	общение в непосредственном контакте с педагогическим работником и обучающимися
Текстовые конференции (чаты)	персональные чаты между двумя участниками процесса обучения. При необходимости чат может быть публичным с тремя и более участниками процесса дистанционного обучения

Синхронные сетевые технологии предполагают создание виртуальных учебных кабинетов с использованием средств видеоконференцсвязи и дополнительных инструментов совместной работы. Синхронные технологии требуют одновременного виртуального присутствия всех участников учебного процесса в классе и позволяют эффективно сочетать различные модели преподавания даже в рамках одного занятия. Используемые средства телекоммуникации играют огромную роль в организации обучения.

Частичный (временный) переход на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает выполнение заданий, соблюдение режимов двигательной активности, выбор вида и формы занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в режиме самостоятельной работы.

Проведение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием дистанционных образовательных технологий предусматривает преподавание теоретической составляющей учебной дисциплины.

Обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» включает:

- аудио- и видео-физкультурные минутки;
- реализация проектов в области здорового образа жизни.

размещение научно-популярных фильмов об истории происхождения различных видов спорта;

размещение научно-популярных фильмов об истории развития спорта;

- размещение научно-популярных фильмов о великих спортсменах.

Способы реализации применения дистанционных технологий для учебной дисциплины «Физическая культура» включают:

дистанционные возможности:

внутренний сервис обмена сообщениями, прикрепление фото, видео-, аудио- и текстовых материалов, создавать тренировочные и контрольные тесты для проверки знаний;

сайты электронных ресурсов по учебной дисциплине «Физическая культура»;

смс-оповещение;

телефонное консультирование;

видеоконференции;

социальные сети;

использование электронных программ, обеспечивающих текстовую, аудио- и видеопередачу информации (мессенджеры, **Skype, Zoom** и т.д.).

Применение дистанционных и информационных технологий дает педагогическому работнику при преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие используемых форм и методик преподавания.

Двигательная активность обучающихся обеспечивается с учетом возрастной группы, состояния здоровья, нозологии заболевания при отнесении к специальной медицинской группе, коррекции интенсивности, объема, времени нагрузки и т.д. индивидуально по согласованию с педагогическим работником.

Задания для освоения дисциплины и оценивания «Физическая культура» в дистанционной форме с предоставлением видео-фото фиксации преподавателю

Задание для самостоятельных практических занятий

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания

девушки – 3 подхода по 20 раз.

юноши – 3 подхода по 30 раз.

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девушки – 3 подхода по 14 раз.

юноши – 3 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

девушки – 3 подхода по 30 раз.

юноши – 3 подхода по 45 раз.

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

девушки – 3 подхода по 10 раз.

юноши – 3 подхода по 15 раз.

наклоны вперёд, ноги вместе:

девушки – 3 подхода по 10 раз.

юноши – 3 подхода по 15 раз.

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

девушки – 3 подхода по 12 раз.

юноши – 3 подхода по 30 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:

девушки – 3 подхода по 10 раз.

юноши – 3 подхода по 30 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади

девушки – 3 подхода по 12 раз.

юноши – 3 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

девушки – 3 подхода по 30 секунд

юноши – 3 подхода по 60 секунд

6. Упражнение для развития выносливости:

бег на месте девушки – 5 минут

юноши – 10 минут

Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

девушки – 3 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

юноши – 3 подхода по 20 движений правой и левой ногой, частота максимальная.

7. Упражнение для развития брюшного пресса:

из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

девушки – 3 подхода по 15 раз.

юноши – 3 подхода по 30 раз.

из положения «лёжа» выполнить «ножницы»:

девушки – 3 подхода по 15 раз.

юноши – 3 подхода по 30 раз.

планка «классическая» (принять позу лежа на животе. Ноги на ширине плеч. Приподняться на согнутых локтях, опираясь на предплечья. Локти под прямым углом к плечам. Напрячь мышцы и вытянуть тело.)

девушки – 3 подхода по 30 секунд.

юноши – 3 подхода по 45 секунд.

планка «на прямых руках» (из положения лежа подняться с опорой на кисти рук. Ноги на ширине плеч. Кисти под плечами. Ровная линия тела. Макушку тянуть вперед, пятки- назад.)

девушки – 3 подхода по 30 секунд.

юноши – 3 подхода по 45 секунд.

8 . Упражнения для мышц глаз.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения. 6-12 раз.
2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6-8 раз.
3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6-9 раз.
4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.
5. Посмотреть вверх – вправо, вниз – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.
6. Посмотреть вниз - вправо, вверх – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4 -6 раз.
7. Вращать глазами по кругу, сначала влево, затем вправо. 4 – 6 раз в каждую сторону.
8. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4-6 раз.
9. Посмотреть на кончик пальца, затем в пространство. 4-6 раз.
10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь взглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.
11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. 15-30 секунд.
12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15-30 секунд.

Все эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

9 . Упражнения для дыхательной гимнастики

Упражнения с постепенным увеличением продолжительности выдоха и вдоха. Выполняется в различных И.П. – стоя, сидя, лёжа.

вдох – 2 счёта, выдох – 2 счёта

вдох – 2 счёта, выдох – 3 счёта

вдох – 3 счёта, выдох – 4 счёта и т.д.

Упражнения на обучение диафрагмальному дыханию.

И.П. – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота)

- 1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание)
4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот.
И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки за голову
1 – продолжать вдох, выпрямляясь
2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот
4 – начать выдох, полунаклоняясь
5–7 – продолжать выдох, втягивая живот
8 – закончить выдох и начать вдох, полувыпрямляясь в И.П.

Упражнения на обучение смешанному дыханию.

И.П. – сидя, подложив подушку сзади

- 1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку)
2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку
4 – начать выдох, садясь
5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперёд
8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь

Динамические дыхательные упражнения. Ходьба в медленном темпе 2–3 минуты, сочетая смешанное дыхание с шагами: 3 шага – вдох, 5 шагов – выдох.

Упражнения с пружинящими движениями на выдохе.

И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки к плечам

- 1 – продолжать вдох, выпрямляясь
2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот
4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт
8 – начиная вдох, полувыпрямиться в И.П.

Дыхание через одну ноздрю.

И.П. – сед по-турецки. Правым большим пальцем закрыть правую ноздрю и медленно вдыхать и выдыхать через левую ноздрю (10–15 раз). Повторить то же с другой руки в обратную сторону.

! Предоставить видео-фото съемку проделанных упражнений преподавателю через платформу «doppt»

Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура»

Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися очной формы обучения включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Оценочные средства по дисциплине включают:

- контроль посещаемости практических занятий (журнал посещений группы);

- вопросы к теоретическому зачету;
- компьютерное тестирование;
- сдача тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском (предоставлением видео и фотоотчетами преподавателю при выходе на дистанционное обучение на основании приказа по ОУ)
- оценка уровня физического здоровья;
- научно-исследовательская работа студента (участие в научно-практических конференциях); подготовка и защита рефератов.
- оценка определяется своевременной сдачей заданий и соответствии требованиям контрольно-оценочной системы.

При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры дистанционно.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста. Выполняет все теоретические или иные задания учителя.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики,

необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Требования к результатам практических упражнений (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	1 курс			2 курс			3 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	13,8	14,0	14,3	13,2	13,8	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
	7	4	2	10	7	4	12	10	7
Бег 3000 м (мин.,сек)									
	вес до 85 кг	13,10	13,50	14,30	12,35	13,10	13,50	12,00	12,35
вес более 85 кг	13.50	14.40	15.30	13.10	13.50	14.40	12.30	13.10	13.50
<i>девушки</i>									
Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек)									
	вес до 70 кг	11,20	11,50	12,15	10,50	11,20	11,50	10,15	10,50
вес более 70 кг	11.55	12.40	13.15	11.20	11.55	12.40	10.35	11.20	11.55

девушки

Тесты	1 курс			2 курс			3 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Общая выносливость									
Бег на 500 м (мин., сек)	2,25	2,30	2,40	2,20	2,25	2,30	2,10	2,20	2,25
Бег на 1000 м (мин., сек)	4.25	4.40	5.10	4.05	4.25	4.55	3.50	4.05	4.40
вес до 70 кг	4.45	5.05	5.40	4.20	4.45	5.20	4.00	4.20	5.00
вес более 70 кг									
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	135	130	120	140	135	130	145	140	135
Сила и силовая выносливость									
Подтягивание в висе лёжа (кол-во раз)	10	6	4	16	10	6	20	16	10
Комплексное упражнение (кол-во раз)	43	40	36	46	43	40	48	46	43
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	6	4	10	8	6	12	10	8
вес до 70 кг	6	4	2	8	6	4	10	8	6
вес более 70 кг									
Приседание (кол-во раз)									
вес до 70 кг	34	32	30	42	34	32	47	42	34
вес более 70 кг	32	30	28	38	32	30	42	38	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	8	6	4	15	8	6	20	15	8
Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)									
Бег на 30 м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3
Бег на 60 м (сек)	9,8	10,2	10,8	9,6	10,0	10,4	9,4	9,6	10,2
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	180	170	160	190	180	170
Координация, точность движений и мышечных усилий									
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	7,6	8,0	8,3	7,2	7,6	8,0
Челночный бег 10x5 м (сек)	18,4	19,8	22,0	17,5	18,4	19,8	17,0	17,5	18,4
Тесты профессионально-прикладной физической подготовки									
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	28	26	24	30	28	26	34	30	28
Статическая выносливость									
Прогибание туловища назад (кол-во раз)	20	15	12	25	20	15	30	25	20

ЮНОШИ

Тесты	1 курс			2 курс			3 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Общая выносливость									
Бег на 1000 м (мин., сек)									
вес до 85 кг	3.40	3.55	4.05	3.30	3.40	3.55	3.20	3.30	3.40
вес более 85 кг	4.05	4.25	4.40	3.50	4.05	4.25	3.35	3.50	4.05
6-минутный бег (м)	1350	1250	1150	1450	1350	1250	1550	1450	1350
Скоростная выносливость									
Челночный бег 4x100 м (мин, сек)	1,21	1,24	1,27	1,17	1,21	1,24	1,14	1,17	1,21
Сила и силовая выносливость									
Комплексное упражнение (кол-во раз)	48	44	40	50	46	42	52	48	44
Приседание на одной ноге (кол- во раз на каждой)									
вес до 85 кг	7	5	3	9	7	5	11	9	7
вес более 85 кг	6	4	2	7	5	3	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)									
вес до 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
вес более 85 кг	7	5	3	9	7	5	12	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)									
Бег на 30 м (сек)	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4
Бег на 60 м (сек)	9,6	10,0	10,2	9,4	9,6	10,0	9,2	9,4	9,6
Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	240	230	223	250	240	230
Спортивно-техническая подготовка									
Поднимание гири 16 кг (рывок), до 70 кг св 70 кг									
	25		10	30	25	15	35	30	
	30	15	20	35	30	25	40	35	25
		25							30
Статическая выносливость мышц спины и ног									
Статическое силовое упражнение (мин, сек)	2.10	1.40	1.20	2.40	2.10	1.40	3.00	2.40	2.10
Координация, точность движений и мышечных усилий									
Комплексное упражнение с баскетбольным мячом (сек)	12,0	13,0	14,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.7	8.0	8.3	7.4	7.7	8.0	7.1	7.4	7.7
Челночный бег 10x5 м (сек)	16,4	17,6	19,2	15,7	16,4	17,6	15,2	15,7	16,4
Прыжок в длину спиной вперёд (м)	1.21	1.12	1.03	1.30	1.21	1.12	1.36	1.30	1.21
Тесты профессионально-прикладной физической подготовки									

Челночный бег 10x10м (сек.)	28.0	28.5	29.0	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	48	44	40	52	48	44	54	52	48

! Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе предоставления учащимися видео-фотоотчета через дистанционные ресурсы «doppt»

Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.

Если учащийся освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования, докладов, рефератов.

Годовая оценка по физической культуре выставляется на основании полугодовых, а полугодовые отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в (полугодии).

Требования к результатам обучения при защите реферата

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<input type="checkbox"/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка в рамках текущего контроля: конспекты
Знания:	
<input type="checkbox"/> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о роли здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: конспекты

Критерии оценки зачета (защиты реферата):

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);

в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы:

привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать;

г) полнота и глубина знаний по теме;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «отлично» ставится:

- если выполнены все требования к написанию реферата;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлен.

Оценка «хорошо» ставится:

- если выполнены все требования к написанию реферата;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, имеются незначительные ошибки при структурировании текста;
- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению, имеются незначительные недочеты.

Оценка «удовлетворительно» ставится:

- если выполнены требования к написанию реферата, но имеются незначительные отступления:

- обозначена проблема и обоснована её актуальность, но есть ошибки при изложении;
- сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и не совсем логично изложена собственная позиция, имеются ошибки при структурировании текста;
- сформулированы выводы, тема раскрыта, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению, но имеются значительные недочеты.

Оценка «неудовлетворительно» ставиться:

- имеются существенные отступления от требований.
- тема освещена лишь частично;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата;
- отсутствуют выводы.
- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
- реферат не представлен.

Проверка компетенций

Общие компетенции	Показатели оценки результатов
ОК 2.	Защита реферата.
ОК 6.	Защита реферата.
ОК 12.	Защита реферата.

Общие компетенции ОК

Освоенные общие и профессиональные компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
---	---	---

Теоретические вопросы для самостоятельного изучения

Тема 1. История физической культуры и спорта

- Физическая культура в древних цивилизациях.
- Физическая культура и спорт в средние века.
- Развитие физической культуры и спорта в древней Руси.
- Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- Физическая культура и спорт в Светском Союзе.
- Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

- Патологические основы развития и прогрессирования основных сердечно-сосудистых заболеваний (Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, миокардит, варикозная болезнь).
- Влияние физической культуры на укрепление сердечно-сосудистой системы человека.
- Оптимальные программы нагрузок и схемы занятий, уменьшающие риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

- Лечебная физическая культура для пациентов с кардиологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

- Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных неврологических нозологий (Острое нарушение мозгового кровообращения, энцефалопатия, травматические повреждения нервной системы).
- Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности нервной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
- Лечебная физическая культура для пациентов с неврологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.
- Цели и значение физических упражнений в контексте реабилитации пациентов с неврологическими нозологиями, программы занятий.

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

- Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных пульмонологических нозологий (Пневмония, бронхиальная астма, хронический бронхит, травматические поражения).
- Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности дыхательной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
- Дыхательные гимнастики по Стрельниковой и Бутейко: схемы, механизм действия, эффекты, показания и противопоказания.
- Лечебная физическая культура для пациентов с пульмонологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

- Современное научное представление о «здоровье» (по авторам).
- Составляющие здорового образа жизни.
- Физическая культура- источник красоты, здоровья и долголетия.
- Роль физической культуры и спорта в преодолении вредных привычек и мотивации к достижению поставленных целей.

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

- Патофизиологические основы развития и прогрессирования основных обменных заболеваний (Сахарный диабет типа 2, ожирение и др.).
- Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме человека.

- Программы физических нагрузок для коррекции массы тела: оптимальное время выполнения, периодичность, характер, продолжительность.
- Фармакологические препараты, влияющие обмен веществ и применяемые в спорте с целью коррекции массы тела.

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

- Патологические основы развития и прогрессирования основных заболеваний опорнодвигательного аппарата (Искривления и травмы позвоночника, вывихи, переломы, деформирующий остеоартроз).
- Влияние физической культуры на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Наиболее травмоопасные виды спорта. Повреждения и осложнения, характерные для них.
- Методики лечения и реабилитации больных с патологией опорно-двигательного аппарата с применением физических упражнений: программы занятий, показания, противопоказания.
- Фармакологические препараты, применяем в спорте с целью укрепления функциональности опорно-двигательного аппарата и при травмах.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Понятие выносливости и факторы, влияющие на неё.
- Виды спорта, в которых фактор выносливости является ключевым.
- Методики и программы тренировок, направленные на повышение выносливости.
- Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы План:

- Понятие силы и факторы, влияющие на неё.
- Виды спорта, в которых фактор силы является ключевым.
- Методики и программы тренировок, направленные на увеличение силы.
- Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения силовых показателей.

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

- Понятие ловкости и факторы, влияющие на неё.
- Виды спорта, в которых фактор ловкости является ключевым.
- Методики и программы тренировок, направленные на повышение ловкости.
- Фармакологические препараты, влияющие на ловкость.

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

- Понятие быстроты и факторы, влияющие на неё.
- Виды спорта, в которых фактор быстроты является ключевым.
- Методики и программы тренировок, направленные на повышение быстроты.
- Фармакологические препараты, влияющие на быстроту.

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

- История возникновения и развития бодибилдинга, наиболее знаковые представители.
- Основные принцип тренинга в бодибилдинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
- Спортивное питание и его значение в бодибилдинге.
- Фармакологические препараты, применяемые в бодибилдинге.

Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге

- История возникновения и развития пауэрлифтинга, наиболее знаковые представители.
- Основные принцип тренинга в пауэрлифтинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
- Спортивное питание и его значение в пауэрлифтинге.
- Фармакологические препараты, применяемые в пауэрлифтинге.

Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте

- Применение фармакологических препаратов и биологически активных добавок в современном спорте: механизм действия, области применения, показания и противопоказания.
- Международная антидопинговая ассоциация: предпосылки образования, история развития, основные направления работы.
- Фармакологические препараты, запрещённые к употреблению в профессиональном спорте.
- Фармакологические препараты, представляющие интерес в спорте, свободный оборот которых запрещён: эффект, область применения, причины запрета, меры ответственности за их незаконный оборот, предусмотренные действующим законодательством

Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде

- Общее состояние и изменения в организме женщины после родов.
- Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями после родов.
- Восстановительная гимнастика (цель, задачи, методика, содержание).

Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)

- Состояние здоровья детей России.
- Морфо-функциональные особенности растущего организма.
- Эффективность применения физических упражнений.
- Особенности развития двигательных качеств детей и подростков.
- Оптимальные физические нагрузки для детей и подростков.

Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

- Физиологические сдвиги, происходящие в организме при нагрузках различной мощности и интенсивности.
- Методы определения и контроля физиологических сдвигов, происходящих во время мышечной работы.
- Сравнительная характеристика энергетических затрат в различных видах спорта.

Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности

- Современные решения вопросов восстановления физической работоспособности.
- Классификация медицинских средств и методов восстановления работоспособности.
- «Народные» средства поддержания и восстановления физической работоспособности.
- Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.
- Баня как средство восстановления после физических нагрузок.

Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом

- Эндогенные и экзогенные причины возникновения травм.
- Классификация спортивного травматизма.
- Профилактика травматизма.
- Первая медицинская помощь при травмах на занятиях по физической культуре.

Тема 20. Адаптация и резервы организма человека

- «Адаптация» и резервы здоровья.
- Физиологические основы адаптации (механизмы и средства).
- Адаптация к физическим нагрузкам и к стрессовым ситуациям.
- Роль физической нагрузки в повышении резервных возможностей организма человека.
- Возможности организма человека (примеры).
- Фармакологические препараты, повышающие адаптационные возможности организма (адаптогены).

Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека

- Воздействие физических упражнений тренировочного режима на функциональное состояние:
- Костно-мышечной системы.
- Сердечно-сосудистой системы.
- Дыхательной системы.
- Нервной системы
- Эндокринной системы
- Нормирование двигательной активности в различные периоды жизни.
- Значение оптимального двигательного режима для повышения устойчивости организма к различным факторам (гипоксии, метеофакторам и др.).

Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности

- Общее состояние и изменения в организме женщины во время беременности.
- Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями во время беременности.
- Содержание, периодичность и интенсивность занятий физическими упражнениями во время беременности

Тема 23: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека

1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорт

Тема 24: Социально - биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
 - Опорно-двигательный аппарат человека.
 - Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека.
 - Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.

Тема 25: Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
 - Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека.
 - Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
 - Закаливание организма.
 - Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.

Тема 26: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания.

- Средства и методы развития физических качеств.
- Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.
- Средства и методы развития гибкости и ловкости.
- Формы организации физического воспитания.
- Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Тема 27: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 28: Легкая атлетика

- Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.
- Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.
- Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.
- Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.
- Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
- Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.
- Разучивание комплексов специальных упражнений.
- Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.

Тема 29: Гимнастика

- Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений.
- Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат) и техника их выполнения.
- Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Тема 30: Древние Олимпийские игры. 1. История развития Олимпийского движения

- Место проведения.
- Требования к участникам.

Тема 31 : Олимпийские игры современности.

- История современного олимпийского движения.

- Олимпийские виды спорта.
- Олимпийские игра в России.

Тема32: Олимпийская символика.

- Олимпийская Хартия.
- Девиз олимпиады.
- Эмблема олимпиады.
- Флаг олимпиады.
- Священный огонь.

Тема 33: Основы методики оценки и коррекции телосложения.

- Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
- Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.
- Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.
- Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.

Тема 34: Физическая культура в профессиональной деятельности

- Производственная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.

Учебно-методическая и справочная литература для самостоятельного изучения дисциплины и написания реферата.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В.

Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53413554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительная литература:

Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 9785-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> 5. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. —

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет – ресурсы:

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<https://marathonec.ru/beg-truscoj/>

<https://studopedia.ru/>