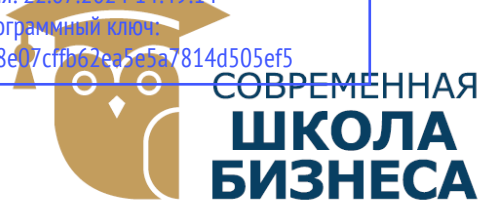


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 22.07.2024 14:49:14
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07c9fb62ea5e5a7814d505ef5



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru/www.bf.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян

«23» мая 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена
по специальности 33.02.01 Фармация*

Год набора 2024

г. Буденновск, 2024

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **33.02.01 Фармация**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 449 от 13.07.2021.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины профессионального учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **33.02.01 Фармация**.

Организация-разработчик: Буденновский филиал Частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена: на заседании цикловой методической комиссии фармацевтических дисциплин, протокол № 10 от 22.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СОО.01.07 Физическая культура является базовым и входит в среднее общее образование.

1.3. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных

ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Перечень личностных результатов:

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности.

ЛР 10. Эстетика спорта.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов.
- промежуточная аттестация 4 часа.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	78
В том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	70
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
промежуточная аттестация	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Форма итоговой аттестации – зачет, экзамен	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Раздел 1. Учебно-методические занятия	7	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебной дисциплины: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебной дисциплины: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебной дисциплины: Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня физической подготовленности студентов.	Содержание учебной дисциплины: Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Практическая часть 2		70	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07.,

			ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	8	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Спортивные игры (по выбору)	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11,

	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий		ЛР 12.
Элементы единоборства	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. <i>Умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение.</i> Соблюдение техники безопасности	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8., ЛР 07., ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	промежуточная аттестация	4	
	Зачет, Экзамен:	2	
	ВСЕГО:	82	

2.3 .Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Тема реферата по физкультуре: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. Тема реферата по физкультуре: «История развития физической культуры как дисциплины».
3. Тема реферата по физкультуре: «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. Тема реферата по физкультуре: «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. Тема реферата по физкультуре: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. Тема реферата по физкультуре: «Процесс организации здорового образа жизни».
8. Тема реферата по физкультуре: «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
9. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
10. Тема реферата по физкультуре: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. Тема реферата по физкультуре: «Основные системы оздоровительной физической культуры».
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.

22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

25. Лыжный спорт: перспективы развития.

26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.

27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.
4. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
5. Три основные полости туловища организма человека. Назвать, какие органы в них расположены.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
8. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание
 - физическое развитие
 - профессионально-прикладная физическая культура
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура
 - средства физической культуры
9. Физическая культура личности студента.
10. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
11. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Формы самостоятельных занятий.
13. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий с женщинами.
14. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсменов.

15. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
17. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
18. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
19. Влияние окружающей среды на здоровье.
20. Профессиональная направленность физической культуры.
21. Режим труда и отдыха студентов.
22. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
23. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
24. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
25. Организация сна и режима питания студентов.
26. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Границы интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
28. Самооценка собственного здоровья.
29. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
30. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
31. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
32. Гуманитарная значимость физической культуры.
33. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
34. Энергозатраты при физической нагрузке.
35. Общее представление о дыхательной системе.
36. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
37. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
38. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
39. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
40. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
41. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

- 42.Изменение работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели.
52. Профилактика вредных привычек.
53. Психофизическая регуляция организма. Культура сексуального поведения.
54. Понятие о водном обмене в процессе мышечной деятельности.
55. Представление о пищеварительной системе.
56. Витамины и их роль в обмене веществ.
57. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 58.Представление о выделительной системе.
- 59.Изменение работоспособности студентов в экзаменационный период, по семестрам, в течении года. 60.Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
61. Характеристика зон интенсивности нагрузок.
- 62.Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
63. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
64. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
65. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Понятие об основном и рабочем обмене.
66. Формы занятий физическими упражнениями.
67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
68. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.
69. Сердечно-сосудистая система человека.
70. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
71. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
72. Физическое самовоспитание и совершенствование - условия здорового образа жизни.
- 73, Дыхательная система. Показатели деятельности. Кислородный запрос, максимальное потребление кислорода и кислородный долг.
74. Культура межличностных отношений.
75. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

2.6. Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Методы физического воспитания
3. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
4. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
5. Формы физического воспитания
6. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов
8. Методика определения динамометрии.
9. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
10. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
11. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
12. Профилактика простудных заболеваний и перегревов
13. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
14. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
15. Здоровье и двигательная активность человека
16. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания
17. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом
18. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
19. Функции дыхания
20. Массаж. Необходимые условия при самомассаже
21. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
22. Принципы физического воспитания и тренировки
23. Методика определения пробы Руфье.
24. Как определить экскурсию грудной клетки.
25. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
26. Значение мышечной релаксации
27. Витамины и их роль в обмене веществ.

28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни студента
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Развитие ловкости и координации движения.
41. Структура учебно-тренировочных занятий
42. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
43. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
45. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость
46. Оздоровительное закаливание.
47. Специальные упражнения для мышц глаз.
48. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.
49. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.
50. Первая медицинская помощь при утоплении.
51. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.
52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
53. Деформации позвоночника.
54. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.
55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.

56. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).

57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).

58. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)

59. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.

60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать

61. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.

62. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).

63. Нетрадиционный вид спорта йога.

64. Ритм и аритмия. Пульсовые характеристики.

65. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.

66. Основные правила при самомассаже. Противопоказания

67. Оздоровительное закаливание

68. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты

69. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование

70. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем

71. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости

72. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.

73. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют

74. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.

75. Волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы средства упражнения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт., баскетбольные мячи – 5 шт., фитнес-мяч – 1 шт., гимнастические маты – 5 шт., теннисный стол – 1 шт., велотренажер – 1 шт., акрдиотренажер – 1 шт., силовой тренажер с дисками – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., мешок боксерский – 1 шт., боксерские перчатки – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., электронное табло – 1 шт., баскетбольные стойки – 2 шт., волейбольные сетки – 1 шт., гимнастические лестницы – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; уличные тренажеры (брусья, турник) беговые дорожки.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Наименование ПО	Лицензия	Официальный сайт	Описание
7zip	GNU LGPL	http://7-zip.org/	Архиватор
Adobe Acrobat Reader	Freeware	http://adobe.com/	Чтение PDF
Adobe Flash Player NPAPI	Freeware	https://adobe.com/	Официальная реализация проигрывания flash
Adobe Flash Player PPAPI	Freeware	https://adobe.com/	Официальная реализация проигрывания flash
Android Studio	Apache License 2.0	https://developer.android.com/studio	интегрированная среда разработки
Angular	MIT	https://angular.io/	Платформа для разработки веб-приложений
AnyLogic PLE	Freeware	https://www.anylogic.ru/s/download-freesimulation-software-foreducation/	имитационное моделирование
Apache HTTP-сервер	Apache License 2.0	https://httpd.apache.org/	веб-сервер и серверное программное обеспечение
Apache NetBeans IDE	CDDL, GNU GPL v2	http://netbeans.org/	Интегрированная среда разработки
Apache Tomcat	Apache License 2.0	https://tomcat.apache.org/	контейнер сервлетов с открытым исходным кодом
ARCHICAD	Education	http://graphisoft.com/	САПР
Aria2	GNU GPL v2	http://aria2.sf.net/	Загрузка файлов по сети

ARIS Express	Freeware	http://www.ariscommunity.com/	UML
Astra Linux (Orel)	Freeware	https://astralinux.ru/products/astra-linux-common-edition/	
AVR Studio	Freeware	http://www.atmel.com/tools/atmelstudio.aspx	бесплатная проприетарная интегрированная среда разработки (IDE) для микроконтроллеров семейства AVR
Blender	GNU GPL	http://blender.org/	Создание 3d графики и анимации
Brackets	MIT	https://brackets.io/	текстовый редактор для вебразработчиков
Cisco Packet Tracer	ELUA	https://www.netacad.com/	Симулятор сети передачи данных
Code::Blocks	GNU GPL v3	http://codeblocks.org/	Интегрированная среда разработки
CodeVisionAVR	Free, 4kbytes code size limited version	http://www.hpinfotech.ro/cvavr-download.html	интегрированная среда разработки программного обеспечения для микроконтроллеров семейства AVR
Croc	MIT	https://schollz.com/blog/croc6/	Обмен файлами

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы:

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. 19
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с.

5. 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, 2023. — 599 с.

Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабинова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с.

3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.

4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с.

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс—<http://www.consultant.ru/>

Интернет–ресурсы:

1. <https://www.book.ru>

2. <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Предметные: - использует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - знает основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - знает технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта. - использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - использует физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - активно применяет технические приемы в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– Умение самостоятельно подобрать упражнения в зависимости от поставленной задачи; – владение способами самоконтроля; – понимание значения физической культуры для гармоничного развития личности; – выбор способов и организация активного отдыха.	– Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; – тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля; – оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.

Метапредметные: - использует межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готов к учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - осваивает знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готов к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - готов к участию в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - использует средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	– Интеграция понятий из дисциплин смежных с физической культурой; – активное участие в спортивно-массовых мероприятиях как в команде, так и индивидуально; – правильные и четко сформулированные ответы на поставленные вопросы в ходе занятия; – поиск информации в различных источниках.	– Наблюдение и опрос студентов в ходе занятий; – анализ участия в спортивных мероприятиях; – беседы во время занятий; – анализ проектов и рефератов.
--	---	---

Личностные результаты: Приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности	Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися	Наблюдение за студентами в ходе занятий
Осознает эстетику спорта	Сформированные эстетические ценности, вкусы, взгляды, представления и идеалы.	Беседа на тему «Как спорт меняет наше тело»
Принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.	Сформированная установка на здоровый образ жизни	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся
Проявляет бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.	Плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим	Анкетирование на тему «Здоровья и здорового образа жизни».