МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ПЦК
_____ _____Максаков С. А.
«10» апреля 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета
СОО.01.10 Физическая культура

Закреплена за **ПЦК общепрофессиональных дисциплин; профессиональных модулей специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

Специальность: **10.02.05 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ**

Направленность

на базе основного общего образования

Квалификация **техник по защите информации**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
контактная работа 72
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
Зачет - 1
Зачет с оценкой - 2

Распределение часов учебного предмета по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов					
	семестр 1		**семестр 2**		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	32	32	36	36	68	68
Контактная работа	34	34	38	38	72	72
Сам. работа						
Часы на контроль						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Должность: Директор

Москва, 2026

Программу составил:
Преподаватель Шабанова Елена Сергеевна _____

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 N 413,
реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 10.02.05 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ, приказ от 09.12.2016, № 1553.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1553)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 26.03.2026 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СОО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

Цели освоения: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
Задачи: укрепление и сохранение индивидуального здоровья студентов;
содействие гармоническому физическому развитию;
обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей и специальных прикладных качеств);
воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);
воспитание у обучаемых нравственных, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
приобретение необходимых теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических способностей, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических (двигательных) способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 04.Л: Личностные результаты должны отражать в части: ценности научного познания: осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
ОК 04.М: Метапредметные результаты должны отражать: Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека
ОК 04.2б: Предметные результаты должны отражать: ПРб 04) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 05) 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
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 08.Л: Личностные результаты должны отражать готовность: в части 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

ОК 08.М: Метапредметные результаты должны отражать: Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
ОК 08.1б: Предметные результаты должны отражать: ПРб 01) 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); ПРб 02) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 03) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 06) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Личностные результаты	Виды контроля
	1. Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Лек/	1	2/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Вопросы к устномуопросу
1. 2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни /Пр/	1	8/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад

1. 3	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью /Пр/	1	10/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад,
1. 4	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования Уметь применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; современные технологиии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Пр/	1	8/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад
1. 5	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной	1	6/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад

	профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/				
	2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
2. 1	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга /Лек/	2	2/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Вопросы к к устному опросу
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Уметь 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» /Пр/	2	2/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад, контрольные нормативы
2. 3	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств /Пр/	2	2/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад
2. 4	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов	2	2/0	ОК	Доклад, контрольные

	упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/			08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	нормативы
2. 5	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/	2	6/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад, контрольные нормативы
2. 6	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, /Пр/	2	12/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад
2. 7	Тема 2.7.1. Основная гимнастика 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и	2	12/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	Доклад, контрольные нормативы

	бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
	3. Контроль				
3. 1	Зачет ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /За/	1	0/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 2	Зачет с оценкой ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /ЗаО/	2	0/0	ОК 08.Л,ОК 08.М,ОК 08.1б,ОК 04.Л,ОК 04.М,ОК 04.2б	вопросы к зачету с оценкой , итоговое тестирование

Список выбранных образовательный технологий:

Название	Описание
Игровые технологии	Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки;
Информационные технологии	Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта
Технология обучения в сотрудничестве	Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать
Технология организации самостоятельной работы	Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

Вопросы к устному опросу
ОК 04
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта
1. В чем заключаются деятельностный аспект физической культуры?
2. Каковы основные компоненты (виды) физической культуры?
3. Каковы отличительные признаки базовой физической культуры?
4. В чем суть понятия рекреационная физическая культура?
5. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?

6. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
7. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
8. Каково содержание соревновательно-достиженческой функции?
9. В чем заключаются ценностный аспект физической культуры?
10. В чем заключаются результативный аспект физической культуры?

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1.Перечислите основные формы организации занятий физической культурой, для которых составляются комплексы упражнений.
2.Какие принципы необходимо соблюдать при подборе упражнений в один комплекс (по направленности, нагрузке, сложности)?
3.Назовите 3–4 обязательных структурных элемента классического комплекса общеразвивающих упражнений (порядок воздействия на тело).
4.Чем отличается комплекс утренней гигиенической гимнастики от комплекса производственной физкультпаузы?
5.Какие методы регулирования нагрузки при составлении комплекса вы знаете (не менее 3)?
6.Что такое «дозирование упражнений» и от каких факторов зависит повторность и темп выполнения в комплексе?
7.Перечислите типичные ошибки при подборе упражнений для вводной гимнастики перед началом работы (урока).
8.Какие требования предъявляются к подбору упражнений для физкультминутки в условиях ограниченного пространства (офис, класс, кабина)?
9.Какие документы или схема-план используются при разработке и записи комплекса упражнений для проведения занятия?
10.Назовите не менее 3 критериев оценки качества проведённого комплекса упражнений (по результатам занятия).
ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта
1. Какие три основных показателя используются для оценки уровня развития физической культуры и спорта в современной России?
2.Что такое ВФСК «ГТО» и для каких возрастных групп он действует в настоящее время?
3.Назовите три главные проблемы развития массового спорта в России на современном этапе.
4.Какие изменения произошли в организации физического воспитания в школах и учреждениях СПО за последние 5–7 лет?
5.Что понимается под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) и для чего она нужна?
6.Перечислите три-пять самых массовых видов спорта в современной России (по статистике занятий населения).
7.Какие изменения произошли в участии российских спортсменов в международных соревнованиях в 2022–2025 годах?
8.Что такое фиджитал-спорт и чем он отличается от традиционного спорта и киберспорта?
9.Назовите три государственные программы или федеральных проекта, направленных на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10.Какова целевая доля граждан России, систематически занимающихся физической культурой и спортом, согласно Стратегии развития до 2030 года?

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1.Перечислите основные формы организации занятий физической культурой, для которых составляются комплексы упражнений.
2.Какие принципы необходимо соблюдать при подборе упражнений в один комплекс (по направленности, нагрузке, сложности)?
3.Назовите 3–4 обязательных структурных элемента классического комплекса общеразвивающих упражнений (порядок воздействия на тело).
4.Чем отличается комплекс утренней гигиенической гимнастики от комплекса производственной физкультпаузы?
5.Какие методы регулирования нагрузки при составлении комплекса вы знаете (не менее 3)?
6.Что такое «дозирование упражнений» и от каких факторов зависит повторность и темп выполнения в комплексе?
7.Перечислите типичные ошибки при подборе упражнений для вводной гимнастики перед началом работы (урока).
8.Какие требования предъявляются к подбору упражнений для физкультминутки в условиях ограниченного пространства (офис, класс, кабина)?
9.Какие документы или схема-план используются при разработке и записи комплекса упражнений для проведения занятия?
10.Назовите не менее 3 критериев оценки качества проведённого комплекса упражнений (по результатам занятия).
Темы докладов
ОК 04
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни
1.Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.
2.Роль физической активности в формировании здорового образа жизни.
3.Значение сбалансированного питания для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.
4.Влияние режима дня и полноценного сна на физическое и психическое состояние человека.
5.Отказ от вредных привычек как важный фактор сохранения здоровья.
6.Психоэмоциональное состояние и его роль в поддержании здорового образа жизни.
7.Гигиенические привычки и их значение для укрепления здоровья.
8.Влияние здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни.

9.Современные методы мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни.
10.Роль общественных и государственных программ в популяризации здорового образа жизни.
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья
1.Круговая тренировка как современная система развития общей физической подготовленности.
2.Функциональный тренинг: принципы, упражнения и отличие от классических силовых нагрузок.
3.Современные оздоровительные системы: пилатес, стретчинг, калланетика и их влияние на опорно-двигательный аппарат.
4.Интервальные тренировки высокой интенсивности как метод повышения выносливости и сжигания жира.
5.Скандинавская ходьба как доступная оздоровительная технология для людей разного возраста.
6.Использование тренажёров нового поколения для реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний.
7.Аэробные и анаэробные нагрузки: современные подходы к их дозированию в оздоровительной тренировке.
8.Самостоятельный контроль состояния организма по пульсу, артериальному давлению и самочувствию во время занятий физкультурой.
9. Инновационные методики восстановления после физических нагрузок: криотерапия, пневмокомпрессия и контрастные процедуры.
10. Фитнес-трекеры и мобильные приложения как инструменты контроля физической активности в самостоятельных занятиях.
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления организма.
2.Принципы построения тренировочного занятия при самостоятельных оздоровительных тренировках.
3.Роль разминки и заминки в самостоятельных занятиях физической культурой.
4.Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуального состояния здоровья.
5.Методы постепенного увеличения нагрузки и предотвращения переутомления при самостоятельных тренировках.
6.Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия.
7.Самоконтроль за физическим состоянием и показателями здоровья во время самостоятельных занятий.
8. Влияние регулярности и систематичности занятий на эффективность оздоровительной физической культуры.
9.Использование дневника самоконтроля для оценки прогресса и состояния здоровья при самостоятельных тренировках.
10. Рекомендации по организации самостоятельных занятий для разных возрастных и физических групп с учётом индивидуальных особенностей.
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня
1.Роль производственной гимнастики в поддержании работоспособности в течение рабочего дня.
2.Методика проведения вводной гимнастики перед началом рабочего дня.
3.Влияние физкультурных пауз и микропауз на профилактику утомления на производстве.
4.Особенности подбора упражнений для производственной гимнастики в зависимости от вида трудовой деятельности.
5.Использование физических упражнений для коррекции осанки при сидячей работе.
6.Влияние регулярных физических упражнений в течение рабочего дня на здоровье работников умственного труда.
7.Организация групповых занятий физкультурой в обеденный перерыв на предприятии.
8.Применение методов самоконтроля и оценки утомления при выполнении производственной гимнастики.
9.Роль активного и пассивного отдыха в режиме рабочего дня для сохранения здоровья.
10.Современные технологии и средства для повышения двигательной активности работников в течение рабочего дня.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
1.Особенности подбора упражнений для подготовки к различным видам испытаний комплекса ГТО.
2.Роль регулярности и систематичности в самостоятельных тренировках для успешной сдачи норм ГТО.
3.Самоконтроль и ведение дневника тренировок при подготовке к выполнению нормативов ГТО.
4.Влияние правильного режима дня и питания на эффективность подготовки к сдаче норм ГТО.
5.Использование прогрессивной нагрузки и постепенное увеличение интенсивности в самостоятельных занятиях.
6.Подготовка к силовым упражнениям комплекса ГТО: методика и рекомендации.
7.Значение мотивации и психологической готовности в процессе самостоятельной подготовки к ГТО.
8.Особенности подготовки к беговым испытаниям комплекса ГТО в условиях самостоятельных занятий.
9.Организация тренировочного процесса с учетом сезонных особенностей и условий окружающей среды при подготовке к ГТО.
10.Методика самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
1.Основные методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом: инструментальные и визуальные подходы.
2.Роль физиологического самоконтроля в оценке физической работоспособности: мониторинг пульса, дыхания и артериального давления.
3.Функциональные тесты для оценки выносливости, силы и гибкости в процессе самоконтроля.
4.Психологический самоконтроль: методы управления мотивацией, стрессом и концентрацией внимания при физических нагрузках.
5.Ведение дневника самоконтроля как эффективный способ оценки умственной и физической работоспособности.
6.Субъективные показатели самоконтроля: оценка самочувствия, сна, аппетита и эмоционального состояния.
7.Приемы самоконтроля во время выполнения физических упражнений: сосредоточение внимания и контроль дыхания.
8.Временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности: теория и практика

самоконтроля.
9.Значение самоконтроля в профилактике переутомления и травматизма при занятиях физической культурой.
10.Использование современных приборов и технологий для объективной оценки состояния организма при самоконтроле.
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления организма.
2.Принципы построения тренировочного занятия при самостоятельных оздоровительных тренировках.
3.Роль разминки и заминки в самостоятельных занятиях физической культурой.
4.Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуального состояния здоровья.
5.Методы постепенного увеличения нагрузки и предотвращения переутомления при самостоятельных тренировках.
6.Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия.
7.Самоконтроль за физическим состоянием и показателями здоровья во время самостоятельных занятий.
8. Влияние регулярности и систематичности занятий на эффективность оздоровительной физической культуры.
9.Использование дневника самоконтроля для оценки прогресса и состояния здоровья при самостоятельных тренировках.
10. Рекомендации по организации самостоятельных занятий для разных возрастных и физических групп с учётом индивидуальных особенностей.
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1 Суть понятия «общеметодический принцип»
2 Характеристики принципа сознательности и активности
3 Характеристика принципа наглядности? Какова его роль в ФВ
4 Характеристика принципа доступности и индивидуализации
5 Специфические принципы ФВ отличаются от общеметодических
6 Характеристики принципа непрерывности процесса ФВ
7 Сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха
8 Сущность принципа постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий
9 Сущность принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
10.Сущность принципа циклического построения занятий
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
1.Утренняя гигиеническая гимнастика: структура, правила составления и значение для здоровья.
2.Физкультминутки и физкультпаузы как средство профилактики утомления на рабочем месте.
3.Производственная гимнастика: виды, задачи и примеры комплексов для разных профессий.
4.Дыхательная гимнастика: методики и их применение в оздоровительных целях.
5.Релаксационные упражнения: техники расслабления для снятия нервно-мышечного напряжения.
6.Оздоровительная ходьба как доступное средство укрепления здоровья.
7.Оздоровительный бег: дозировка, техника и контроль состояния.
8.Гимнастика для глаз как средство профилактики зрительного утомления при работе за компьютером.
9.Комплексы упражнений для профилактики остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника.
10.Упражнения для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.
Тема 2.7.1. Основная гимнастика
1.Методика обучения упражнениям в равновесии: виды и значение для формирования координации.
2.Прикладные виды гимнастики: лазание, перелазание, преодоление препятствий и переноска грузов.
3.Гимнастика как средство формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.
4.Дозировка нагрузки при составлении комплексов ОРУ для студентов разных медицинских групп.
5.Упражнения на растягивание: виды, техника выполнения и значение для развития гибкости.
6.Гимнастика в системе профессионально-прикладной физической подготовки (для землеустроителей).
7.Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой: роль ритма в повышении эффективности упражнений.
8.Показательные выступления и соревнования по гимнастике: требования к составлению композиций.
9.Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой, инвентарю и одежде занимающихся.
10.Использование основной гимнастики в оздоровительных целях: комплексы для снижения веса, улучшения осанки и общего тонуса.
ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни
1. Здоровье как системная категория: физическая, психическая и социальная составляющие
2. Факторы, формирующие здоровье: генетика, экология, медицина и образ жизни
3. Режим дня как основа здорового образа жизни: биологические ритмы и продуктивность
4. Рациональное питание: мифы и научные подходы к сбалансированному рациону
5. Двигательная активность как «лекарство»: гиподинамия и её последствия для организма
6. Психогигиена и стресс-менеджмент: как психическое здоровье влияет на физическое тело
7. Вредные привычки: курение, алкоголь, зависимость от гаджетов — сравнительный анализ ущерба
8. Репродуктивное здоровье и образ жизни молодёжи: факторы риска и профилактика
9. Сон — главный восстановительный ресурс: гигиена сна и последствия депривации
10. Формирование здорового образа жизни в семье: традиции, воспитание и личный пример
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья
1.Круговая тренировка как современная система развития общей физической подготовленности.
2.Функциональный тренинг: принципы, упражнения и отличие от классических силовых нагрузок.

3.Современные оздоровительные системы: пилатес, стретчинг, калланетика и их влияние на опорно-двигательный аппарат.
4.Интервальные тренировки высокой интенсивности как метод повышения выносливости и сжигания жира.
5.Скандинавская ходьба как доступная оздоровительная технология для людей разного возраста.
6.Использование тренажёров нового поколения для реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний.
7.Аэробные и анаэробные нагрузки: современные подходы к их дозированию в оздоровительной тренировке.
8.Самостоятельный контроль состояния организма по пульсу, артериальному давлению и самочувствию во время занятий физкультурой.
9. Инновационные методики восстановления после физических нагрузок: криотерапия, пневмокомпрессия и контрастные процедуры.
10. Фитнес-трекеры и мобильные приложения как инструменты контроля физической активности в самостоятельных занятиях.
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1.Физиологические механизмы адаптации организма к регулярным физическим нагрузкам.
2.Методика расчета индивидуальной тренировочной нагрузки на основе частоты сердечных сокращений.
3.Субъективные и объективные критерии самоконтроля в процессе самостоятельных занятий.
4.Функциональные пробы как инструмент оценки состояния здоровья (ортостатическая проба, проба Штанге, индекс Руфье).
5.Структура и содержание тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка.
6.Типичные ошибки при организации самостоятельных занятий и их профилактика.
7.Ведение дневника самоконтроля: формы, показатели и анализ динамики.
8.Влияние биоритмов и времени суток на эффективность оздоровительных тренировок.
9.Питание, питьевой режим и восстановительные мероприятия в системе самостоятельных занятий.
10.Особенности самоконтроля и подбора нагрузок для лиц с различными уровнями физической подготовленности.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня
Методические принципы построения самостоятельных оздоровительных тренировок.
1.Структура тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка.
2.Способы определения и контроля интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.
3.Субъективные методы самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит.
4.Объективные методы самоконтроля: антропометрические измерения и функциональные пробы.
5.Ортостатическая проба и проба Штанге как критерии оценки функционального состояния организма.
6.Правила ведения дневника самоконтроля и анализ его показателей.
7.Типичные ошибки при самостоятельных занятиях и способы их предотвращения.
8.Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви и инвентарю.
9.Профилактика травматизма и доврачебная помощь при острых состояниях во время тренировки.
10.Влияние регулярных физических упражнений в течение рабочего дня на здоровье работников умственного труда.
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1.Профессионально-прикладная физическая подготовка: определение, цели и задачи.
2.Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
3.Методика подбора средств ППФП в зависимости от профессии.
4.Особенности ППФП для работников умственного труда.
5.Особенности ППФП для специалистов рабочих профессий.
6.Особенности ППФП для медицинских работников.
7.Особенности ППФП для военнослужащих и сотрудников силовых структур.
8.Особенности ППФП для работников сферы обслуживания и торговли.
9.Основные виды профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
10.Применение средств физической культуры для повышения профессиональной работоспособности и профилактики стресса.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»: история возрождения и современное состояние.
2.Структура и содержание ступеней ВФСК «ГТО» для разных возрастных групп.
3.Обязательные испытания (тесты) комплекса «ГТО» и нормативы их выполнения.
4.Методика составления индивидуального плана подготовки к сдаче норм ГТО.
5.Особенности подготовки к беговым дисциплинам ГТО (бег на короткие и длинные дистанции).
6.Методика развития силовых качеств для выполнения нормативов ГТО (подтягивания, отжимания, рывок гири).
7.Способы повышения гибкости и координации для успешной сдачи испытаний ГТО.
8.Контроль физической подготовленности на этапах подготовки к сдаче норм ГТО.
9.Организация самостоятельных тренировок при подготовке к выполнению нормативов ГТО: периодизация и дозирование нагрузок.
10.Влияние регулярных занятий по подготовке к ГТО на уровень здоровья и физического развития занимающихся.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
1.Самоконтроль в процессе физического воспитания: определение, цель и задачи.
2.Субъективные методы самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит.
3.Объективные методы самоконтроля: антропометрические измерения и функциональные пробы.

4.Методы оценки физической работоспособности (Гарвардский степ-тест, PWC170, тест Руфье).
5.Методы оценки умственной работоспособности: корректурная проба, тесты на внимание и память.
6.Ортостатическая проба и проба Штанге как критерии функционального состояния организма.
7.Ведение дневника самоконтроля: структура, правила заполнения и анализ данных.
8.Признаки утомления и переутомления при умственной и физической нагрузке.
9.Влияние регулярных занятий физической культурой на динамику умственной работоспособности.
10.Методы восстановления и повышения работоспособности в условиях учебно-профессиональной деятельности.
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления организма.
2.Принципы построения тренировочного занятия при самостоятельных оздоровительных тренировках.
3.Роль разминки и заминки в самостоятельных занятиях физической культурой.
4.Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуального состояния здоровья.
5.Методы постепенного увеличения нагрузки и предотвращения переутомления при самостоятельных тренировках.
6.Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия.
7.Самоконтроль за физическим состоянием и показателями здоровья во время самостоятельных занятий.
8. Влияние регулярности и систематичности занятий на эффективность оздоровительной физической культуры.
9.Использование дневника самоконтроля для оценки прогресса и состояния здоровья при самостоятельных тренировках.
10. Рекомендации по организации самостоятельных занятий для разных возрастных и физических групп с учётом индивидуальных особенностей.
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1.Профессионально-прикладная физическая подготовка: определение, цель и задачи.
2.Классификация профессий и факторы, определяющие содержание ППФП.
3.Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
4.Особенности ППФП для работников умственного труда и специалистов офисных профессий.
5.Особенности ППФП для работников рабочих специальностей (строители, шахтеры, механизаторы).
6.Особенности ППФП для медицинских работников и спасателей.
7.Особенности ППФП для сотрудников силовых структур, военнослужащих и пожарных.
8.Особенности ППФП для работников сферы обслуживания и транспортной отрасли.
9.Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры.
10.Применение средств физической культуры для повышения профессиональной работоспособности и профилактики производственного стресса.
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
1.Утренняя гигиеническая гимнастика: структура, правила составления и значение для здоровья.
2.Физкультминутки и физкультпаузы как средство профилактики утомления на рабочем месте.
3.Производственная гимнастика: виды, задачи и примеры комплексов для разных профессий.
4.Дыхательная гимнастика: методики и их применение в оздоровительных целях.
5.Релаксационные упражнения: техники расслабления для снятия нервно-мышечного напряжения.
6.Оздоровительная ходьба как доступное средство укрепления здоровья.
7.Оздоровительный бег: дозировка, техника и контроль состояния.
8.Гимнастика для глаз как средство профилактики зрительного утомления при работе за компьютером.
9.Комплексы упражнений для профилактики остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника.
10.Упражнения для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.
Тема 2.7.1. Основная гимнастика
1.Основная гимнастика как базовый раздел физического воспитания: цели, задачи и содержание.
2.Классификация гимнастических упражнений: общеразвивающие, строевые, прикладные и акробатические.
3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ): методика составления комплексов и их значение для физического развития.
4.Строевые упражнения и команды: построения, перестроения, повороты и их роль в организации занятий.
5.Гимнастическая терминология: правила записи упражнений и правильного словесного сопровождения.
6.Упражнения без предметов как универсальное средство развития силы, гибкости и координации.
7.Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и обручем: техника выполнения и методика обучения.
8.Упражнения у гимнастической стенки и на скамейке: особенности использования оборудования.
9.Висы и упоры на гимнастических снарядах: виды, техника выполнения и требования безопасности.
10.Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики: структура, подбор упражнений, дозировка.
Контрольные нормативы
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Перечень основных нормативов, которые обычно сдают студенты (взято из реальных примеров сдачи):

Скоростные возможности: бег на 60 м или 100 м.

Выносливость: бег на 1000 м (девушки), 3000 м (юноши) или кросс 5 км.

Сила: подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой (девушки) или отжимания.

Скоростно-силовые: прыжок в длину с места.

Силовая выносливость: поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.

Гибкость: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

По выбору: рывок гири 16 кг (юноши), метание, лыжи

Задание А. Программа самоподготовки к конкретному нормативу
Вас попросят выбрать один «слабый» норматив (например, подтягивания или бег на 3000 м) и расписать на 4–12 недель программу занятий.

Ниже — пример, как это выглядит для разных нормативов.

Пример 1: подготовка к подниманию туловища (пресс) за 1 минуту

На основе реальной программы самоподготовки:

Разминка (5–7 минут): лёгкий бег на месте, круговые движения руками и туловищем, наклоны.

Основная часть (3 тренировки в неделю, например, понедельник–среда–пятница):

Понедельник: скручивания на пресс (3 подхода по 10 раз) + подъём ног из положения лёжа (3×10) + планка (3×20–30 секунд).

Среда: боковые скручивания (3×10 в каждую сторону) + ситапы (неполные подъёмы, 3×8) + скручивания с поворотом (3×8).

Пятница: тестовый забег — сделать максимум подъёмов за 30 секунд, записать результат. Затем 3 подхода по 10 раз + планка 3×30 секунд.

Заминка (5 минут): растяжка мышц пресса, спины, ног.

Пример 2: подготовка к бегу на 3000 метров (выносливость)

На основе реальной 12-недельной программы:

Недели 1–4 (база): лёгкий бег по 20–30 минут, 3–4 раза в неделю (в темпе, при котором можно говорить предложениями). Один раз в неделю — длительная пробежка 40–50 минут.

Недели 5–8 (развитие): интервальный бег (например, 6 раз по 400 метров быстро + 200 метров трусцой) + темповый бег 15–20 минут в среднем темпе + длительный бег 50–60 минут легко.

Недели 9–12 (пик): интервалы 4×1000 метров в целевом темпе ГТО с отдыхом 2 минуты. Контрольные забеги на 3000 метров каждые 2 недели. За неделю до сдачи снизить объём нагрузок на 40 % для восстановления.

Важно: перед каждой беговой тренировкой — разминка 15 минут. После бега — растяжка 10 минут.

Пример 3: подготовка к силовому нормативу (подтягивания или отжимания)

Для этого нужно учитывать ваш тип телосложения и массу тела. Исследования показывают, что для индивидуализации подготовки важно знать: тип телосложения, длину тела и индекс массы тела.

Если у вас избыточная масса тела — рекомендуется выполнять упражнения с умеренной интенсивностью (снизить количество повторений, но делать больше подходов).

Если у вас недостаточная масса тела — увеличивать интенсивность (больше повторений в подходе).

Общая структура тренировочного занятия (любой комплекс должен содержать):

Разминка (5–10 минут) — обязательна, чтобы разогреть мышцы и избежать травм.

Основная часть (20–40 минут) — сами упражнения на развитие нужного качества (силы, выносливости, скорости).

Заминка (5–10 минут) — растяжка и восстановление дыхания.

Задание Б. Дневник самоконтроля
Вы ведёте записи в течение всего периода подготовки (минимум 4–6 недель). В дневнике отражаете:

Дату и номер тренировки.

Что делали (упражнения, подходы, повторения, дистанцию, время).

Самочувствие до и после (пульс в покое, пульс после нагрузки, усталость, сон).

Результаты контрольных тестов (например, раз в неделю засекаете время на 1000 м или считаете, сколько отжиманий можете сделать).

Как выставляют итоговую оценку по теме 2.2?
Она складывается из трёх частей:

Теория (30 %): ответы на вопросы о ГТО, нормативах, принципах тренировки.

Программа подготовки (40 %): насколько грамотно и реалистично вы расписали план на 4–12 недель, учли свои слабые места, правильно подобрали упражнения и дозировку.

Дневник самоконтроля (30 %): фактические записи о выполнении программы. Оцениваются регулярность занятий, динамика результатов (улучшаются ли показатели) и качество анализа (выводы по итогам).

Примерная градация:

«Тройка»: программа составлена поверхностно, упражнения подобраны шаблонно, дневник ведётся нерегулярно или есть только 1–2 записи.

«Четвёрка»: программа логичная и охватывает 3–4 недели, есть разминка и заминка, дневник ведётся, но выводы короткие.

«Пятёрка»: программа детально проработана на 6–12 недель с учётом ваших стартовых данных, есть чёткое разделение на этапы. В дневнике зафиксирована динамика (например, результат в подтягиваниях вырос с 5 до 10 раз), сделан развёрнутый анализ причин успехов и неудач.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Комплекс А. Производственная гимнастика на рабочем месте (для офисной работы с документами)
Этот комплекс выполняется на рабочем месте — сидя на стуле или стоя у стола, 5–7 минут, 2–3 раза в день.

Для глаз (снятие зрительного утомления). Сесть прямо, закрыть глаза, сильно зажмуриться на 3–5 секунд, затем открыть и расслабить веки на 3–5 секунд. Повторить 5 раз. Это снимает напряжение глазных мышц после работы с картами и монитором.

Для шейного отдела (профилактика остеохондроза). Сидя, опустить голову на грудь, затем запрокинуть голову назад, напрягая мышцы шеи. Повторить 4–6 раз медленно. Затем наклоны головы влево и вправо — по 4 раза в каждую сторону. Плечи неподвижны! Снимает застой в шейном отделе, который возникает при длительном взгляде в монитор.

Для плечевого пояса и груди. Сидя, руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Сделать 3 пружинящих надавливания ладонями друг на друга, затем развести руки в стороны. Повторить 6–8 раз. Предупреждает сутулость и зажатость грудных мышц.

Для поясницы (профилактика боли в спине). Стоя, руки на поясе. Медленно наклониться вперёд, затем выпрямиться и прогнуться назад. Повторить 6 раз. Компенсирует статическую позу «согнувшись» над столом.

Для ног и таза. Сидя, поочерёдно выпрямлять ноги вперёд, оттягивая носок на себя, затем от себя. По 8 раз каждой ногой. Улучшает кровоток в нижних конечностях при длительном сидении.

Комплекс Б. Подготовка к полевым выездам (для выносливости и координации)
Этот комплекс выполняется в спортивном зале или на улице, 30–40 минут, 2–3 раза в неделю, в период подготовки к сезону полевых работ.

Разминка (7–10 минут): ходьба с переходом на лёгкий бег, круговые движения руками и туловищем, наклоны, приседания.

Основная часть (20–25 минут):

Общая выносливость: бег в умеренном темпе 15–20 минут. Имитирует пешие переходы по пересечённой местности.

Координация и вестибулярный аппарат: ходьба по гимнастической скамейке или по начерченной линии с переносом предмета (условного инструмента) из одной руки в другую. Улучшает устойчивость при ходьбе по неровной поверхности с оборудованием.

Силовая выносливость ног: приседания с выпрыгиванием вверх — 3 подхода по 10 раз. Нужно для подъёма в гору и преодоления препятствий.

Статическая выносливость спины: планка (удержание тела на вытянутых руках и носках) — 3 подхода по 30–40 секунд. Тренирует мышцы, удерживающие позвоночник при длительном стоянии с инструментом.

Заминка (5–7 минут): растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса. Восстанавливает дыхание.

Комплекс В. Восстановление после полевого дня (расслабление и снятие утомления)
Этот комплекс выполняется дома или в восстановительном центре, 10–15 минут, после возвращения с местности.

Растяжка спины: лёжа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить руками и прижать к себе. Держать 20–30 секунд. Снимает нагрузку с поясницы.

Растяжка задней поверхности ног: сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута. Наклониться к выпрямленной ноге, стараясь достать руками до стопы. Держать 20–30 секунд. Меняем ногу.

Расслабление плечевого пояса: стоя, поднять плечи к ушам, задержать на 3 секунды, затем резко «сбросить» вниз и расслабить. Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика: глубокий вдох носом, медленный выдох через рот с расслаблением всех мышц. 5–6 циклов. Восстанавливает нервную систему после напряжённого дня.

«Тройка»: комплекс составлен, но упражнения подобраны шаблонно, без объяснения профессиональной направленности.

«Четвёрка»: комплекс логичный, есть разминка и заминка, упражнения подобраны с учётом профессии. Студент может объяснить, на что направлено каждое упражнение, но делает это с помощью преподавателя.

«Пятёрка»: проведён фрагмент занятия (5–7 минут) перед группой. Каждое упражнение студент комментирует самостоятельно: «Это упражнение мы делаем, чтобы снять напряжение с шейного отдела, потому что землеустроители часами смотрят на монитор и карты»; «А это — для профилактики застоя крови в ногах после длительного сидения». Преподаватель видит, что студент понимает связь между упражнениями и реальными условиями труда землеустроителя.
Тема 2.7.1.. Основная гимнастика

Силовые нормативы (на количество повторений)
Это самая распространённая форма контроля, потому что она простая и объективная — посчитал, записал, оценил.

Для юношей главным силовым тестом почти всегда является подтягивание на высокой перекладине. Оценивают, сколько раз вы можете подтянуться с полного выпрямления рук до касания подбородком перекладины. В большинстве учебных заведений минимальный проходной балл («тройка») начинается с 4–6 раз, на «хорошо» нужно 8–10 раз, а на «отлично» — 11–12 и больше. Но в некоторых вузах с сильной кафедрой физкультуры цифры могут быть выше: например, на пятёрку требуют уже 15 повторений.

Для девушек подтягивание на высокой перекладине часто заменяют либо отжиманиями от пола, либо подтягиванием на низкой перекладине из виса лёжа. В этом положении ноги остаются на полу, а перекладина находится на уровне груди — это облегчённый вариант. Нормативы здесь мягче: на тройку достаточно 5–8 повторений, на четвёрку — 10–12, на пятёрку — 15 и выше.

Кроме того, и юноши, и девушки часто сдают подъём туловища из положения лёжа на спине (то есть качают пресс) за одну минуту. Оценивают, сколько раз вы успели согнуться, коснувшись локтями коленей, и вернуться в исходное положение. Для юношей норма — около 40–50 раз на пятёрку, для девушек — 35–45 раз.

Иногда добавляют отжимания от пола для юношей (как дополнительный или заменяющий тест). Здесь нормативы выше: на тройку нужно 25–30 раз, на пятёрку — 40–50.

Технические нормативы (на качество выполнения)
Это уже не подсчёт, а демонстрация целого связочного упражнения перед преподавателем. Здесь важно не просто сделать движение, а сделать его чисто, без ошибок, в правильном темпе и с соблюдением всех требований.

Для юношей на перекладине типичное зачётное упражнение выглядит так: из виса стоя толчком двумя ногами выполнить подъём переворотом в упор, затем сделать оборот вперёд или назад и закончить соскоком. Более сложный вариант — подъём силой (без толчка ногами), который требует гораздо большей подготовки. Преподаватель оценивает

нет ли остановок, правильно ли выпрямлены ноги и руки, как выполнен соскок (приземление с мягким сгибанием ног, без шагов вперёд).

Для девушек технический блок чаще всего представлен акробатической связкой на ковре. Например: из основной стойки сделать шаг вперёд и выполнить кувырок вперёд в группировке, из него — перекатом назад стойку на лопатках (с обязательной фиксацией на 2–3 секунды), затем перекатиться вперёд в упор присев, сделать кувырок вперёд с прямыми ногами в сед, наклон вперёд с прямыми ногами, и закончить мостом (прогибаясь назад, опираясь на руки и ноги). Оценивают слитность выполнения, отсутствие ошибок (разогнутые ноги, разведённые локти, паузы между элементами).

Иногда в зачёт включают и удержание статических поз — например, стойку на лопатках или «угол» в висе на гимнастической стенке (удержание ног под прямым углом к туловищу) на время. Здесь оценивают секунды: сколько вы продержались в правильном положении без раскачивания.

Смежные нормативы, которые сдают вместе с гимнастикой
Хотя чисто гимнастических тестов уже достаточно, во многих программах их дополняют упражнениями из лёгкой атлетики, чтобы оценить физическую подготовку комплексно. Это делается для того, чтобы проверить и другие качества, которые развивает гимнастика.

Гибкость проверяют наклоном вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: нужно наклониться и показать, на сколько сантиметров ваши пальцы опустились ниже уровня стоп. Глубокий наклон (15–20 см ниже) — это отлично.

Прыгучесть проверяют прыжком в длину с места — он показывает, насколько развиты мышцы ног и координация.

Скорость иногда проверяют коротким бегом на 30 или 60 метров, потому что гимнастические упражнения требуют и быстрой реакции.
Итоговая оценка по гимнастике складывается из нескольких частей:

Силовые тесты — считают количество повторений и сравнивают с таблицей нормативов вашей возрастной группы. Если вы сделали меньше минимального — упражнение не засчитано.

Техническая связка — здесь оценка субъективная, но есть чёткие критерии: ошибки делятся на мелкие (небольшое сгибание ног), значительные (остановка движения) и грубые (падение или пропуск элемента). Чем меньше ошибок — тем выше оценка.

Посещаемость и динамика — часто тоже влияют на итог. Если вы не умели делать мост в начале семестра, а к концу научились — преподаватель может это зачесть, даже если результат не идеальный.

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету 1 семестр
"Знать"
ОК 04.
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц
4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция
ОК 08.
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
D) Завершение (медитация)

6.Укажите правильную последовательность этапов тренировочного процесса:
A) Выполнение тренировок
B) Планирование
C) Целеполагание
D) Анализ результатов
7.Укажите правильную последовательность действий при организации спортивного мероприятия:
A) Выбор даты и места
B) Проведение мероприятия
C) Оценка результатов и отзывы
D) Реклама мероприятия

8. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
Виды спорта Характеристика
А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.
9. Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками.
Фитнес-направления Характеристика
А) Аэробика 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости
Б) Пилатес 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях
В) Силовой тренинг 3) Тренировка с весами для наращивания силы
Г)Оздоровительный фитнес. 4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.
5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.
10. Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.
Группы мышц Упражнения
А) Грудные мышцы 1) Приседания с весом
Б) Спинные мышцы 2) Тяга штанги в наклоне
В) Ноги 3) Жим штанги лежа
Г)Плечевой пояс 4)Подъём гантелей перед собой
5)Подъем рук над головой
ОК 04
11. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.
Характеристики здоровья Определения
А) Физическое здоровье 1) Эмоциональное и психологическое состояние
Б) Психическое здоровье 2) Общая работоспособность организма
В)Индивидуальное здоровье 3)Персональное самочувствие
Г) Социальное 4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.
5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
12. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.
Спортивные мероприятия Цели
А) Олимпийские игры 1) Пропаганда здорового образа жизни
Б) Спортивные соревнования 2) Определение лучших спортсменов
В) Учебно-тренировочные занятия 3) Укрепление здоровья
Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия 4)Пропаганда определенного вида спорта
ОК 08 5)Определение нравственных качеств

13. Установите соответствие между гимнастическими элементами и их описанием.
Гимнастические элементы Описание
А) Сальто 1) Пример гимнастического упражнения на руках
Б) Упражнение на бревне 2) Поворот в воздухе
В)Подъёмы 3)Базовые элементы, которые показывают силу и гибкость гимнастки.
Г)Прыжок Антурнан 4)Прыжок гимнаста так, чтобы его ноги смогли образовать угол в 180 градусов или больше. В прыжке обязателен прогиб — так, чтобы голова спортсмена касалась его задней ноги.
5)Упражнения, лежа на спине, с согнутыми ногами в коленях и поставленными ладонями рук возле головы так, что локти смотрят наверх.
14.Установите соответствие между уровню тренированности и показателями.
Уровень тренированности: Показатели:
А) более 500ед 1) Хорошо тренированный человек

Г) 400-450ед. 4)Плохо тренированный человек
5) Нетренированный или имеющий отклонения
15.Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:
Объёмы нагрузки: Параметры частоты с.с.
А) 170-200 уд /мин. 1) Небольшая
Б) 130-150 уд/мин. 2) Нагрузка средней интенсивности
В) 100-130 уд/мин. 3) Высокая нагрузка
Г) 150-170 уд/мин. 4) Нагрузка предельная
5) Сверхвысокая нагрузка
"Уметь"
ОК 04
16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Скорость
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
г) Витамины
ОК 08
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "кардионагрузка"?
А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
22 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
ОК 04
23.Вопрос: Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
24.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
25.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
26.Вопрос:Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
ОК 08

27.Вопрос:Напишите эссе на тему "Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний". Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
28.Вопрос:Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
29.Вопрос:Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы.
30.Вопрос:Рассчитайте необходимую кардионагрузку для 30-летнего человека, который хочет поддерживать свою физическую форму. Известно, что его максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 190 ударов в минуту.

Итоговое тестирование к промежуточной аттестации
ОК 04
1.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта является командным?
А) Футбол
Б) Теннис
В) Легкая атлетика
Г) Плавание
2.Выберите правильны ответ.
Какое из следующих действий является аэробным упражнением?
А) Силовая тренировка
Б) Бег на длинные дистанции
В) Подтягивания
Г) Прыжки со скакалкой
3.Выберите правильны ответ.
Как называется система физических упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации?
А) Фитнес
Б) Йога
В) Акробатика
Г) Спорт
4.Выберите правильны ответ.
Какой из нижеперечисленных видов спорта используют в главном мяч?
А) Волейбол
Б) Легкая атлетика
В) Бокс
Г) Гимнастика
5.Выберите правильны ответ.
Что из перечисленного является основным компонентом физической подготовки?
А) Гибкость
Б) Овладение теорией
В) Знание правил
Г) Правильное питание
6.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих упражнений не относится к силовым?
А) Жим лёжа
Б) Приседания
В) Бег на короткие дистанции
Г) Тяга штанги
7.Выберите правильны ответ.
В каком виде соревнований используется перекладина?
А) Плавание
Б) Гимнастика
В) Легкая атлетика
Г) Гребля
ОК 08
8.Выберите правильны ответ.
Какой из компонентов физической подготовки улучшает работу сердечно-сосудистой системы?
А) Гибкость
Б) Выносливость
В) Сила
Г) Скорость
9.Выберите правильны ответ.
Как называется спортивное соревнование по скоростному плаванию?
А) Эстафета
Б) Марафон
В) Спринт

Г) Соревнования на выносливость
10.Выберите правильны ответ.
Какое из оборудований используется для тренировки на скамье?
А) Гантели
Б) Беговая дорожка
В) Велотренажер
Г) Эспандер
11.Выберите правильны ответ.
К какому виду спорта относится "дискобол"?
А) Футбол
Б) Легкая атлетика
В) Гимнастика
Г) Плавание
12.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих аспектов не является частью спортивной тренировки?
А) Разминка
Б) Основная часть тренировки
В) Ребята в отпуске
Г) Заминка
13.Выберите правильны ответ.
Что такое фитнес?
А) Система физической подготовки
Б) Группа спортивных игр
В) Чемпионат мира
Г) Спортивная команда
14.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта не требует наличия специального оборудования?
А) Плавание
Б) Бег
В) Баскетбол
Г) Водные лыжи
15.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих видов физической активности является кардионагрузкой?
А) Плавание
В) Тяжелая атлетика
С) Футбол
D) Йога

Вопросы к зачету с оценкой 2 семестр
"Знать"
ОК 04
1.Укажите правильную последовательность частей урока физической культуры:
а) основная часть
б) вводная часть
в) заключительная часть
г) подведение итогов
2.Укажите правильную последовательность выполнения прыжка в длину:
а) разбег
б) приземление
в) отталкивание
г) полёт
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения плаванию:
а) освоение дыхания
б) координация движений рук и ног
в) освоение движений рук и ног
г) техника плавания
4.Укажите правильную последовательность этапов проведения разминки:
а) общеразвивающие упражнения
б) подготовительные упражнения
в) специальные упражнения
г)восстановление дыхания и ЧСС
ОК 08.
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения броску мяча:
а) захват мяча
б) замах
в) сопровождение
г) бросок
6.Укажите правильную последовательность этапов выполнения отжиманий:

а) исходное положение
б) опускание тела
в) подъём тела
г) исходное положение
7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике бега:
а)спринтерский бег
б) бег трусцой
в) бег с ускорением
г) ходьба
ОК 04
8.Установите соответствие между частями урока физической культуры с их назначением:

Часть урока	Назначение
1 Организационный момент	а Построение, проверка готовности к уроку
2 Вводная часть	б Разминка и подготовка к основной части
3 Основная часть	в Выполнение основных упражнений
4 Заключительная часть	г Расслабление и подведение итогов
д Объяснение техники и правил	

9.Установите соответствие между видами бега и их характеристиками:

Вид бега	Характеристика
1 Спринт	а Быстрый бег на короткую дистанцию
2 Кросс	б Бег по пересечённой местности
3 Бег на среднюю дистанцию	в Равномерный темп на среднюю дистанцию
4 Бег на длинную дистанцию	г Длительный бег с равномерным темпом
5	д Бег с преодолением препятствий

10.Установите соответствие между видами прыжков и их описанием:

Вид прыжка	Описание
1 Прыжок в длину	а Прыжок с трамплина или вышки в воду
2 Прыжок в высоту	б Прыжок с целью преодолеть планку по высоте
3 Прыжок с места	в Прыжок без разбега, с места
4 Прыжок с шестом	г Прыжок с помощью шестового снаряда
5	д Прыжок с разбега для максимальной длины

11.Установите соответствие между Установите соответствие между физические качества с их характеристиками:

Физическое качество	Характеристика
1 Сила	а Способность преодолевать сопротивление
2 Выносливость	б Способность длительно выполнять работу
3 Скорость	в Способность быстро выполнять движения
4 Гибкость	г Способность совершать движения в большом диапазоне
5 Координация	д Способность согласованно выполнять движения

ОК 08
12.Установите соответствие между спортивными играми и их основными правилами:

Игра	Правило
1 Волейбол	а Игра с ракеткой и мячом через сетку
2 Баскетбол	б Забрасывание мяча в корзину
3 Футбол	в Забивание мяча в ворота ногами
4 Гандбол	г Забрасывание мяча в ворота руками
5	д Игра до 25 очков с разницей минимум 2 очка

13.Установите соответствие между виды разминки с их назначением:

Вид разминки	Назначение
1 Общеразвивающая	а Расслабление и восстановление после нагрузки
2 Специальная	б Подготовка конкретных мышц к нагрузке
3 Подготовительная	в Лёгкие упражнения для начала занятия
4 Заключительная	г Разогрев всего тела
5	д Развитие координации и мотивации

14.Установите соответствие между видами упражнений и их направленностью:

Упражнение	Направленность
1 Приседания	а Развитие выносливости
2 Бег	б Развитие силы ног
3 Прыжки на скакалке	в Развитие координации и скорости
4 Растяжка	г Повышение гибкости
5	д Развитие силы рук и грудных мышц

15.Установите соответствие между этапы обучения плаванию с их содержанием:

Этап	Содержание
1 Освоение дыхания	а Изучение работы рук в воде
2 Освоение движений ног	б Изучение работы ног в воде
3 Освоение движений рук	в Научиться правильно дышать под водой
4 Координация движений	г Совмещение движений рук и ног

5 д Отработка плавания в целом
"Уметь"
ОК 04
16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к целям физической культуры?
А) Формирование здорового образа жизни
Б) Социальная адаптация
В) Увеличение материального благосостояния
Г) Совершенствование двигательной активности
17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?
А) Принцип систематичности
Б) Принцип динамичности
В) Принцип доступности
Г) Принцип случайности
18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка
19..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
А) Растяжка
Б) Прыжки на скакалке
В) Скручивания
Г) Йога
ОК 08
20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?
А) Физические упражнения
Б) Спортивные игры
В) Психологические тренинги
Г) Спортивный инвентарь
21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие задачи решает физическое воспитание?
А) Формирование здорового поколения
Б) Повышение работоспособности
В) Увеличение благосостояния
Г) Продление жизни
22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической рекреации?
А) Активный отдых
Б) Спортивные игры в упрощенных формах
В) Профессиональный спорт
Г) Использование физических упражнений для восстановления здоровья
ОК 04
23.Вопрос: Спортсмен пробежал 5 км за 25 минут. Рассчитайте его среднюю скорость в км/ч.
24.Вопрос: Опишите комплекс упражнений для разминки перед бегом на средние дистанции.
25.Вопрос:Спортсмен планирует увеличить мышечную массу. Опишите основные принципы тренировок и питания, которые помогут достичь цели.
26.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
ОК 08
27.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
28.Вопрос:Ученик жалуется на усталость и снижение мотивации к занятиям спортом. Как помочь тренеру?
29.Вопрос:Ваша задача — разработать программу физической активности для пожилого человека с целью улучшения его подвижности.
30.Вопрос:Если спортсмен поднимает штангу весом 50 кг 10 раз за подход, а всего выполняет 3 подхода, каков общий поднятый вес?
Итоговое тестирование:
ОК 04
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
• А) Бег на длинные дистанции
• В) Поднятие штанги
• С) Плавание
• D) Спринт

2. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в здоровый образ жизни?
• A) Регулярные занятия спортом
• B) Сбалансированное питание
• C) Употребление алкоголя
• D) Полноценный сон
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно разминки перед тренировкой?
• A) Подготавливает мышцы к нагрузке
• B) Снижает риск травм
• C) Не влияет на эффективность тренировки
• D) Улучшает кровообращение
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
• A) Растяжка
• B) Йога
• C) Поднятие тяжестей
• D) Бег
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
• A) Футбол
• B) Теннис
• C) Баскетбол
• D) Плавание
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на укрепление мышц кора?
• A) Планка
• B) Скручивания
• C) Подтягивания
• D) Приседания
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания богаты белком?
• A) Яйца
• B) Овощи
• C) Мясо
• D) Фрукты
ОК 08.
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?
• A) Плавание
• B) Бег
• C) Велоспорт
• D) Шахматы
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно анаэробных упражнений?
• A) Улучшают выносливость
• B) Способствуют развитию силы
• C) Выполняются при недостатке кислорода
• D) Улучшают работу сердечно-сосудистой системы
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных витаминов важны для спортсменов?
• A) Витамин C
• B) Витамин D
• C) Витамин A
• D) Витамин K
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов активности относятся к физической рекреации?
• A) Активный отдых
• B) Профессиональный спорт
• C) Туризм
• D) Любительские спортивные игры
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий относятся к профилактике травматизма на занятиях физической культурой?
• A) Использование защитной экипировки
• B) Недостаточная разминка
• C) Соблюдение техники выполнения упражнений
• D) Адекватная оценка своих сил
13.Выберете правильные ответы

Какие из перечисленных утверждений описывают значение понятия «физическое развитие»?
• A) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
• B) Уровень развития силы, выносливости, гибкости и координации.
• C) Закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма
• D) Уровень функциональных возможностей организма, обусловленный наследственностью и средой.
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие координации?
• A) Жонглирование
• B) Бег с препятствиями
• C) Прыжки на скакалке
• D) Статические упражнения (например, планка)
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер относятся к оказанию первой помощи при ушибах?
• A) Приложить холод
• B) Обеспечить покой поврежденной части тела
• C) Наложить тугую повязку
• D) Принять горячую ванну

Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:

Учебным планом не предусмотрено

Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно» ,«удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Недостаточный уровень:
Обучающийся демонстрирует отрицание или полное безразличие к ценности научных методов познания. В своей деятельности опирается исключительно на житейский опыт, субъективные мнения или непроверенную информацию из недостоверных источников. К выполнению проектной и исследовательской деятельности относится формально либо отказывается от её выполнения, требуя полной замены своей работы педагогом. В индивидуальной работе не способен сформулировать цель или задачу, результат либо отсутствует, либо

Обучающийся демонстрирует отрицание или полное безразличие к ценности научных методов познания. В своей деятельности опирается исключительно на житейский опыт, субъективные мнения или непроверенную информацию из недостоверных источников. К выполнению проектной и исследовательской деятельности относится формально либо отказывается от её выполнения, требуя полной замены своей работы педагогом. В индивидуальной работе не способен сформулировать цель или задачу, результат либо отсутствует, либо полностью скопирован без осмысления. В групповой деятельности занимает деструктивную позицию: игнорирует обсуждение, отказывается от взаимодействия, мешает работе команды или провоцирует конфликты. Рефлексия собственных действий отсутствует.

Обучающийся не понимает преимуществ командной работы и не видит разницы между индивидуальным и коллективным трудом, либо сознательно отвергает совместные формы деятельности. При выборе тематики и методов совместной работы ориентируется исключительно на собственные узкие интересы, игнорируя возможности и склонности других членов коллектива. Цели совместной деятельности не принимаются либо принимаются формально, но без реального включения в работу. Обучающийся не способен составить план действий, отказается от распределения ролей или самовольно захватывает чужие функции без учёта мнения участников. Обсуждение результатов совместной работы либо игнорируется, либо сводится к критике без конструктивных предложений. Оценка качества собственного вклада и вклада других участников отсутствует или носит субъективно-эмоциональный характер без опоры на критерии. Предлагать новые проекты и оценивать идеи с точки зрения новизны, оригинальности и практической значимости не умеет либо отказывается это делать. При взаимодействии в реальном, виртуальном или комбинированном формате демонстрирует дезориентацию, неспособность координировать свои действия с действиями других. Стратегическое поведение отсутствует, в проблемных ситуациях проявляет импульсивность, пассивность или агрессию, инициатива полностью подавлена. В части принятия себя и других наблюдается резкое неприятие собственных недостатков, неспособность адекватно оценить свои достоинства. Обучающийся не принимает мотивы и аргументы других людей при анализе результатов, настаивает исключительно на своей точке зрения. Право на ошибку за собой не признаёт, к ошибкам других относится нетерпимо, критикует, высмеивает или обвиняет. Способность понимать мир с позиции другого человека полностью отсутствует, наблюдается выраженный эгоцентризм.

Обучающийся не владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности либо демонстрирует крайне низкий уровень их выполнения. Он не понимает различий между упражнениями, направленными на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации, и не способен объяснить их воздействие на организм. В режиме учебной и производственной деятельности физические упражнения не используются либо используются хаотично и бессистемно. Обучающийся не знает методов профилактики переутомления, не может подобрать упражнения для снятия усталости с различных мышечных групп и восстановления работоспособности. Владеет минимальным набором технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта, либо эти приёмы выполняются с грубыми ошибками, искажающими технику. Отмечается отсутствие интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, обучающийся избегает участия в соревнованиях, не использует физическую активность в сфере досуга, отдавая предпочтение исключительно пассивным формам отдыха. Профессионально-прикладная физическая подготовка не осуществляется, связь между физическими упражнениями и будущей профессией не осознаётся либо полностью отрицается. Физические кондиции находятся на низком уровне, показатели тестов ниже минимальных нормативов. Техника безопасности при выполнении упражнений соблюдается формально, либо нарушения носят систематический характер и создают риск получения травмы. При анализе собственных двигательных навыков обучающийся не видит проблем и не стремится к их исправлению.

Пороговый уровень:
Обучающийся на вербальном уровне признаёт ценность науки, однако его мотивация носит внешний характер и обусловлена необходимостью сдать отчёт или получить оценку. Глубокого внутреннего интереса к исследовательской деятельности не проявляется. В индивидуальной проектной работе обучающийся действует строго по предоставленному алгоритму или инструкции, не пытаясь варьировать условия или изменять подход при изменении исходных данных. Для сбора информации использует ограниченное количество источников, преимущественно один-два, и не подвергает их критическому анализу. Выводы, как правило, повторяют известные положения. В групповой исследовательской деятельности обучающийся выполняет только чётко поставленные поручения, не проявляет инициативы в распределении ролей и не предлагает собственных решений. В дискуссиях занимает пассивную позицию наблюдателя или соглашающегося.

Обучающийся в общих чертах понимает преимущества командной работы, но предпочитает индивидуальное выполнение задач, поскольку командное взаимодействие вызывает у него трудности. При выборе тематики и методов совместных действий он ориентируется на мнение большинства или авторитетных участников, но собственных предложений по учёту интересов всех членов коллектива не вносит. Цели совместной деятельности принимаются только после их подробного разъяснения руководителем или педагогом, самостоятельно ставить цели обучающийся не готов. План действий составляет исключительно по образцу или шаблону, распределение ролей принимает как данность, не участвуя в обсуждении и не отстаивая своего мнения. Обсуждение результатов совместной работы сводится к констатации фактов, содержательный анализ отсутствует. Оценку качества своего вклада и вклада каждого участника проводит формально, по внешним признакам, без применения разработанных критериев, либо ограничивается фразами «всё нормально» или «всё плохо». Предлагать новые проекты не инициирует, но при наличии готовых идей других участников способен дать элементарную оценку с точки зрения практической пользы, хотя критерии новизны и оригинальности им практически не применяются. В условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия работает удовлетворительно только в знакомом формате, при смене среды испытывает растерянность и нуждается в помощи. Стратегическое

Обучающийся в общих чертах понимает преимущества командной работы, но предпочитает индивидуальное выполнение задач, поскольку командное взаимодействие вызывает у него трудности. При выборе тематики и методов совместных действий он ориентируется на мнение большинства или авторитетных участников, но собственных предложений по учёту интересов всех членов коллектива не вносит. Цели совместной деятельности принимаются только после их подробного разъяснения руководителем или педагогом, самостоятельно ставить цели обучающийся не готов. План действий составляет исключительно по образцу или шаблону, распределение ролей принимает как данность, не участвуя в обсуждении и не отстаивая своего мнения. Обсуждение результатов совместной работы сводится к констатации фактов, содержательный анализ отсутствует. Оценку качества своего вклада и вклада каждого участника проводит формально, по внешним признакам, без применения разработанных критериев, либо ограничивается фразами «всё нормально» или «всё плохо». Предлагать новые проекты не инициирует, но при наличии готовых идей других участников способен дать элементарную оценку с точки зрения практической пользы, хотя критерии новизны и оригинальности им практически не применяются. В условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия работает удовлетворительно только в знакомом формате, при смене среды испытывает растерянность и нуждается в помощи. Стратегическое поведение проявляется ситуативно и бессистемно, творчество и инициатива возникают только при внешнем стимулировании и быстро угасают. В части принятия себя и других обучающийся способен перечислить свои достоинства и недостатки, но делает это шаблонно, без глубинного понимания. При анализе результатов деятельности он слышит аргументы других, но принимает их только в том случае, если они совпадают с его собственным мнением, при расхождении позиций склонен уходить от дискуссии или формально соглашаться. Право на ошибку признаёт за собой и за другими на словах, но в реальной ситуации ошибки воспринимаются болезненно, вызывают раздражение или самооправдание. Способность понимать мир с позиции другого человека развита слабо, обучающийся с трудом встаёт на место партнёра и не учитывает его контекст и обстоятельства.

Обучающийся знает основные виды физических упражнений разной функциональной направленности и выполняет их по образцу или инструкции педагога, но самостоятельно не дифференцирует их воздействие на организм. В режиме учебной и производственной деятельности он изредка использует физические упражнения, однако это происходит эпизодически, бессистемно и преимущественно после прямого напоминания или рекомендации педагога или медицинского работника. Методы профилактики переутомления ему знакомы, но применяются нерегулярно и без учёта индивидуальных особенностей организма и характера выполняемой работы. Набор технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта усвоен на уровне правильного выполнения в стандартных условиях, однако при изменении внешних факторов, например, при утомлении, в стрессовой ситуации или на непривычном покрытии, техника искажается и становится нестабильной. В физкультурно-оздоровительной деятельности обучающийся участвует только при условии внешней организации и контроля, самостоятельно инициативу не проявляет. В соревновательной деятельности участвует без особого желания, результаты стабильно средние или ниже средних. В сфере досуга физическая активность носит случайный и эпизодический характер. Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется по предложенному педагогом набору упражнений без понимания связи с конкретными профессиональными действиями. Обучающийся выполняет комплексы упражнений, но не может объяснить, какие именно профессиональные качества они развивают и как они помогут в будущей трудовой деятельности. Физические кондиции находятся на удовлетворительном уровне, позволяющем сдать нормативы, но без запаса прочности. Техника безопасности соблюдается в знакомых условиях, но в нестандартной ситуации обучающийся может растеряться и нарушить правила. Самооценка собственных двигательных навыков поверхностна и не отражает реальных проблем в технике выполнения.

Продвинутый уровень:
Обучающийся осознанно понимает практическую ценность научного подхода для своей будущей профессиональной деятельности и способен привести конкретные примеры из профессии, где применение анализа и фактов повышает эффективность работы. Мотивация носит устойчивый внутренний характер. В индивидуальной проектной деятельности он самостоятельно формулирует цель и задачи, обоснованно подбирает методы сбора и обработки информации, включая опросы, наблюдения или несложные эксперименты. Обучающийся способен анализировать полученные данные, замечать ошибки и корректировать ход работы без подсказок со стороны педагога. В групповой исследовательской работе он активно взаимодействует с членами команды, аргументирует свою позицию, опираясь на фактические данные, а не на субъективные предпочтения. На отдельных этапах работы берёт на себя функции организатора, например, распределяет задачи или контролирует сроки выполнения. Обучающийся способен к элементарной рефлексии: анализирует успешность своих действий и допущенные просчёты.

Обучающийся хорошо владеет физическими упражнениями различной функциональной направленности, понимает их физиологическое воздействие на организм и умеет выбирать нужные упражнения в зависимости от текущей задачи. В режиме учебной и производственной деятельности он систематически применяет физические упражнения для профилактики переутомления: делает разминки и физкультурные паузы, использует упражнения для снятия статического напряжения, улучшения кровообращения и восстановления концентрации внимания. Он способен подбирать комплексы упражнений с учётом специфики своей профессии, а также адаптировать их к условиям рабочего места и временным ограничениям. Обучающийся осознанно применяет различные методы профилактики переутомления, включая дыхательные упражнения, упражнения для глаз, релаксацию и активный отдых, и может обосновать выбор того или иного метода в конкретной ситуации. Технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта выполняются им правильно, стабильно и с хорошей амплитудой в различных условиях. Обучающийся способен анализировать собственную технику и вносить коррективы. В физкультурно-оздоровительной деятельности он проявляет инициативу: самостоятельно занимается утренней зарядкой, организует активные перемены, посещает спортивные секции по собственному

Обучающийся хорошо владеет физическими упражнениями различной функциональной направленности, понимает их физиологическое воздействие на организм и умеет выбирать нужные упражнения в зависимости от текущей задачи. В режиме учебной и производственной деятельности он систематически применяет физические упражнения для профилактики переутомления: делает разминки и физкультурные паузы, использует упражнения для снятия статического напряжения, улучшения кровообращения и восстановления концентрации внимания. Он способен подбирать комплексы упражнений с учётом специфики своей профессии, а также адаптировать их к условиям рабочего места и временным ограничениям. Обучающийся осознанно применяет различные методы профилактики переутомления, включая дыхательные упражнения, упражнения для глаз, релаксацию и активный отдых, и может обосновать выбор того или иного метода в конкретной ситуации. Технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта выполняются им правильно, стабильно и с хорошей амплитудой в различных условиях. Обучающийся способен анализировать собственную технику и вносить коррективы. В физкультурно-оздоровительной деятельности он проявляет инициативу: самостоятельно занимается утренней зарядкой, организует активные перемены, посещает спортивные секции по собственному выбору. В соревновательной деятельности принимает участие регулярно, показывает результаты выше среднего, умеет мобилизоваться и распределять силы на дистанции. В сфере досуга физическая активность занимает значительное место: он выбирает активные виды отдыха, прогулки, подвижные игры, походы. Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется им осознанно: он выполняет комплексы специальных упражнений, развивающих профессионально важные физические качества, такие как статическая выносливость, координация, мелкая моторика, вестибулярная устойчивость, и может объяснить связь каждого упражнения с конкретными трудовыми операциями своей будущей профессии. Физические кондиции находятся на хорошем уровне, позволяющем успешно сдавать нормативы с запасом. Техника безопасности соблюдается неукоснительно во всех условиях, обучающийся осознаёт значение страховки и самостраховки. Самооценка двигательных навыков адекватна, он способен критически оценить свои слабые стороны и целенаправленно работать над их улучшением.

Обучающийся осознанно понимает преимущества как командной, так и индивидуальной работы, умеет обоснованно выбирать форму деятельности в зависимости от стоящей задачи. При выборе тематики и методов совместных действий он учитывает общие интересы коллектива и реальные возможности каждого члена группы, предлагает компромиссные варианты, позволяющие задействовать сильные стороны всех участников. Цели совместной деятельности принимаются им осознанно, обучающийся активно участвует в их конкретизации и детализации. Самостоятельно составляет развёрнутый план действий, при распределении ролей учитывает мнения всех участников, аргументирует свои предложения. Обсуждение результатов совместной работы носит содержательный характер: он выделяет успешные этапы и точки роста, формулирует выводы. Оценку качества своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат обучающийся проводит на основе заранее разработанных критериев, умеет обосновать выставленные оценки и дать обратную связь каждому коллеге. В области проектной деятельности он способен предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны, оригинальности и практической значимости, при этом умеет отделять реалистичные предложения от заведомо невыполнимых. Координацию и выполнение работы осуществляет успешно как в условиях реального взаимодействия, так и в виртуальной и комбинированной среде: грамотно распределяет задачи, поддерживает связь, контролирует промежуточные результаты. Проявляет элементы стратегического поведения: предвидит возможные риски и сложности, при необходимости корректирует планы. В различных ситуациях демонстрирует творческий подход и инициативу, не дожидаясь внешних указаний. В части принятия себя и других обучающийся адекватно оценивает свои достоинства и недостатки, понимает, как его личные качества влияют на эффективность совместной работы. При анализе результатов деятельности он принимает мотивы и аргументы других людей, умеет пересматривать свою позицию при поступлении новых убедительных данных. Он признаёт своё право и право других людей на ошибки, относится к ошибкам как к естественной части процесса обучения и совершенствования, конструктивно их анализирует. Способность понимать мир с позиции другого человека проявляется отчётливо: обучающийся умеет объяснять поступки и решения коллег, исходя из их внутренних установок, опыта и восприятия ситуации, и использует это понимание для улучшения совместной работы.

Высокий уровень:
Обучающийся в совершенстве владеет физическими упражнениями всех функциональных направленностей и обладает глубокими теоретическими знаниями об их физиологическом и психоэмоциональном воздействии на организм человека. В режиме учебной и производственной деятельности он не только самостоятельно применяет упражнения для профилактики переутомления, но и выступает в роли организатора и наставника для других членов коллектива: составляет комплексы упражнений для микропауз и физкультминуток с учётом специфики производственных процессов, внедряет системы восстановления в повседневную практику, предлагает и обосновывает использование различных средств физической культуры для повышения общей и профессиональной работоспособности. Обучающийся способен разрабатывать индивидуальные программы профилактики переутомления для коллег с учётом их возраста, пола, состояния здоровья и характера выполняемой работы. Он владеет методами мониторинга собственного функционального состояния и состояния окружающих по пульсу, дыханию, внешним признакам утомления и своевременно корректирует двигательный режим. Технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта выполняются на уровне спортивного разряда или близко к нему, техника отличается высокой степенью автоматизации, стабильности и экономичности. Обучающийся способен показывать и объяснять технику другим, выявлять и исправлять ошибки, давать методические рекомендации. В физкультурно-оздоровительной деятельности он проявляет исключительную активность и системность: ведёт дневник самоконтроля, планирует свои физические нагрузки, сочетает различные виды двигательной активности для достижения гармоничного развития. В

Обучающийся в совершенстве владеет физическими упражнениями всех функциональных направленностей и обладает глубокими теоретическими знаниями об их физиологическом и психоэмоциональном воздействии на организм человека. В режиме учебной и производственной деятельности он не только самостоятельно применяет упражнения для профилактики переутомления, но и выступает в роли организатора и наставника для других членов коллектива: составляет комплексы упражнений для микропауз и физкультминуток с учётом специфики производственных процессов, внедряет системы восстановления в повседневную практику, предлагает и обосновывает использование различных средств физической культуры для повышения общей и профессиональной работоспособности. Обучающийся способен разрабатывать индивидуальные программы профилактики переутомления для коллег с учётом их возраста, пола, состояния здоровья и характера выполняемой работы. Он владеет методами мониторинга собственного функционального состояния и состояния окружающих по пульсу, дыханию, внешним признакам утомления и своевременно корректирует двигательный режим. Технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта выполняются на уровне спортивного разряда или близко к нему, техника отличается высокой степенью автоматизации, стабильности и экономичности. Обучающийся способен показывать и объяснять технику другим, выявлять и исправлять ошибки, давать методические рекомендации. В физкультурно-оздоровительной деятельности он проявляет исключительную активность и системность: ведёт дневник самоконтроля, планирует свои физические нагрузки, сочетает различные виды двигательной активности для достижения гармоничного развития. В соревновательной деятельности достигает высоких результатов, демонстрирует волевые качества и тактическое мышление, побеждает или входит в призёры соревнований различного уровня. В сфере досуга он не только активно занимается физической культурой сам, но и вовлекает других, организует спортивные мероприятия, походы, квесты и игры для друзей, коллег или младших школьников. Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется на высочайшем уровне: он не просто выполняет специализированные упражнения, но и разрабатывает авторские комплексы, адаптированные к конкретным условиям профессиональной деятельности, с учётом вредных факторов и характера рабочей позы, исследует эффективность различных методик и выбирает оптимальные. Он понимает физиологические механизмы профессионально значимых качеств и знает, какие двигательные задания наиболее эффективно их развивают. Физические кондиции находятся на высоком уровне, нормативы сдаются с большим запасом, показатели физического развития входят в лучший диапазон возрастных норм. Техника безопасности не только соблюдается безупречно, но и транслируется им другим, он способен обучать приёмам страховки и оказания первой помощи при травмах. Самооценка двигательных навыков полностью адекватна и детализирована, он видит перспективы собственного физического совершенствования на годы вперёд и целенаправленно движется по индивидуальной траектории. Обучающийся демонстрирует устойчивую внутреннюю потребность в ежедневной двигательной активности, рассматривает физическую культуру как неотъемлемую составляющую здорового образа жизни, профессионального долголетия и личной эффективности. Он способен не только поддерживать собственный высокий уровень физической подготовленности, но и создавать вокруг себя здоровую мотивационную среду, вдохновляя коллег на регулярные занятия физической культурой, организуя корпоративные спортивные мероприятия и внедряя культуру движения в повседневную жизнь коллектива.

Обучающийся демонстрирует устойчивую внутреннюю мотивацию к самообразованию и научному поиску. Он видит науку не только как инструмент решения профессиональных задач, но и как основу для этической ответственности специалиста и устойчивого развития общества. Обучающийся критически оценивает любую поступающую информацию, проверяет её достоверность, использует данные официальной статистики, профессиональные базы и первоисточники. В индивидуальной проектной деятельности он выходит за рамки учебного задания: самостоятельно выдвигает оригинальные гипотезы, проверяет их экспериментально или путём логического моделирования, применяет междисциплинарный подход, то есть комбинирует знания из смежных областей. Результат его работы обладает практической новизной и ценностью. В групповой исследовательской деятельности обучающийся становится «точкой сборки» команды: он интегрирует различные, в том числе противоречивые, мнения участников в единое общее исследование, конструктивно разрешает конфликты через рациональную аргументацию. Кроме того, он оказывает тьюторскую помощь более слабым участникам, обучает их методике работы и способствует общему росту команды. Рефлексия носит прогностический характер: обучающийся не только анализирует сделанное, но и формулирует вопросы «что будет, если изменить переменную?», определяя направления для дальнейшего исследования.

Обучающийся в совершенстве понимает преимущества как командной, так и индивидуальной работы, свободно выбирает оптимальную форму организации деятельности в зависимости от специфики задачи, личного опыта и контекста. При выборе тематики и методов совместных действий он глубоко анализирует общие интересы всех членов коллектива, выявляет скрытые ресурсы каждого участника, предлагает такие способы работы, которые позволяют максимально раскрыть потенциал команды в целом. Цели совместной деятельности формулируются им чётко, измеримо и вдохновляюще, он вовлекает всех участников в процесс целеполагания и добивается личного принятия целей каждым. План действий разрабатывается детально, с учётом альтернативных вариантов и резервных стратегий, распределение ролей происходит на основе глубокого понимания компетенций и личностных особенностей коллег, при этом он чутко реагирует на изменения настроения и мотивации команды. Обсуждение результатов совместной работы организуется им как полноценная рефлексивная сессия: он не только констатирует результаты, но и выявляет причинно-следственные связи, формулирует уроки для будущих проектов, создаёт атмосферу психологической безопасности для высказывания любых мнений. Оценку качества своего вклада и вклада каждого участника команды обучающийся проводит по разработанным им же или совместно с командой критериям, которые являются объективными, прозрачными и принятыми всеми участниками. При этом он даёт конструктивную и поддерживающую обратную связь, помогающую каждому развиваться дальше. В проектной деятельности он не только предлагает новые идеи, но и организует процесс

Обучающийся в совершенстве понимает преимущества как командной, так и индивидуальной работы, свободно выбирает оптимальную форму организации деятельности в зависимости от специфики задачи, личного опыта и контекста. При выборе тематики и методов совместных действий он глубоко анализирует общие интересы всех членов коллектива, выявляет скрытые ресурсы каждого участника, предлагает такие способы работы, которые позволяют максимально раскрыть потенциал команды в целом. Цели совместной деятельности формулируются им чётко, измеримо и вдохновляюще, он вовлекает всех участников в процесс целеполагания и добивается личного принятия целей каждым. План действий разрабатывается детально, с учётом альтернативных вариантов и резервных стратегий, распределение ролей происходит на основе глубокого понимания компетенций и личностных особенностей коллег, при этом он чутко реагирует на изменения настроения и мотивации команды. Обсуждение результатов совместной работы организуется им как полноценная рефлексивная сессия: он не только констатирует результаты, но и выявляет причинно-следственные связи, формулирует уроки для будущих проектов, создаёт атмосферу психологической безопасности для высказывания любых мнений. Оценку качества своего вклада и вклада каждого участника команды обучающийся проводит по разработанным им же или совместно с командой критериям, которые являются объективными, прозрачными и принятыми всеми участниками. При этом он даёт конструктивную и поддерживающую обратную связь, помогающую каждому развиваться дальше. В проектной деятельности он не только предлагает новые идеи, но и организует процесс генерации идей в группе, применяет методики оценки с точки зрения новизны, оригинальности и практической значимости, отсеивает слабые варианты и дорабатывает перспективные до уровня полноценных проектных предложений. В условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия он выполняет роль координатора и связующего звена, обеспечивая бесшовную коммуникацию между всеми форматами работы, устраняя информационные разрывы и синхронизируя усилия участников. Обучающийся демонстрирует зрелое стратегическое поведение: он прогнозирует развитие ситуации на несколько шагов вперёд, адаптирует общую стратегию под меняющиеся условия, не теряя при этом фокуса на конечной цели. В любых ситуациях он проявляет творчество, гибкость и воображение, инициативность носит системный характер, при этом он умеет делегировать инициативу другим, создавая условия для роста каждого. В части принятия себя и других обучающийся обладает развитой рефлексивной культурой: он принимает себя со всеми достоинствами и недостатками, понимает зоны своего ближайшего развития и сознательно работает над ними. При анализе результатов деятельности он с уважением принимает мотивы и аргументы других людей, даже если они радикально расходятся с его собственными, и способен интегрировать чужие аргументы в общее решение. Он не просто признаёт право на ошибку, а создаёт в коллективе культуру «безопасной ошибки», где ошибки рассматриваются как ценный опыт и источник новых знаний, при этом он умеет отличать ошибки от системных сбоев и предлагать меры по предотвращению повторения. Способность понимать мир с позиции другого человека развита на уровне эмпатического слушания и децентрации: он не только понимает логику и эмоции другого, но и использует это понимание для выстраивания эффективных коммуникаций, разрешения сложных этических дилемм, укрепления командного духа и формирования атмосферы взаимного уважения и сотрудничества. Такой обучающийся становится не просто участником, а подлинным лидером-фасилитатором, который развивает и команду, и самого себя через совместную деятельность.

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

Недостаточный уровень:
Обучающийся не имеет сформированного представления о здоровом и безопасном образе жизни либо сознательно пренебрегает его основами. Режим дня отсутствует или хаотичен, сон и питание нерегулярны и не соответствуют возрастным и физиологическим нормам. К собственному здоровью он относится легкомысленно или безразлично, не проходит профилактических медицинских осмотров, игнорирует симптомы неблагополучия, не обращается за медицинской помощью при очевидных признаках заболеваний. Потребность в физическом совершенствовании полностью отсутствует: обучающийся избегает любых форм двигательной активности, предпочитает малоподвижный образ жизни. Занятия спортивно-оздоровительной деятельностью не вызывают у него интереса либо воспринимаются им как принудительная и неприятная обязанность. Он систематически пропускает занятия физической культурой без уважительных причин либо присутствует на них формально, не выполняя упражнения в полном объёме. В отношении вредных привычек и иных форм причинения вреда здоровью у обучающегося отсутствует критическое отношение. Он либо сам имеет вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ, и не видит в этом проблемы, либо относится к ним терпимо или одобрительно, не осознавая их разрушительного воздействия на организм. Он может оправдывать вредные привычки ссылками на окружающих или обстоятельства, не проявляет волевых усилий для их преодоления и не пытается влиять на поведение других людей. Обучающийся не способен аргументированно объяснить, какой именно вред различные привычки и формы поведения наносят физическому и психическому здоровью человека. Самооценка собственного здоровья и образа жизни полностью отсутствует либо является завышенной и неадекватной, не соответствующей реальному состоянию.

Обучающийся не способен расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, поскольку его познавательные интересы либо отсутствуют, либо носят крайне узкий и поверхностный характер. Он ограничивается исключительно материалом, предписанным учебной программой, не проявляет любознательности и не стремится узнать что-либо сверх обязательного минимума. Любое отклонение от стандартного содержания вызывает у него растерянность, тревогу или отторжение. Осознанный выбор в учебной и внеучебной деятельности для него недоступен: он действует по принципу наименьшего сопротивления, следуя указаниям педагога или мнению большинства, не задумываясь о последствиях. Аргументировать свой выбор он не умеет либо его аргументация сводится к простейшим и малосодержательным

Обучающийся не способен расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, поскольку его познавательные интересы либо отсутствуют, либо носят крайне узкий и поверхностный характер. Он ограничивается исключительно материалом, предписанным учебной программой, не проявляет любознательности и не стремится узнать что-либо сверх обязательного минимума. Любое отклонение от стандартного содержания вызывает у него растерянность, тревогу или отторжение. Осознанный выбор в учебной и внеучебной деятельности для него недоступен: он действует по принципу наименьшего сопротивления, следуя указаниям педагога или мнению большинства, не задумываясь о последствиях. Аргументировать свой выбор он не умеет либо его аргументация сводится к простейшим и малосодержательным высказываниям, например, «так сказали» или «так проще». Ответственность за принятые решения он не берёт, при неудачах склонен перекладывать вину на внешние обстоятельства, педагога, программу, других обучающихся или недостаток времени. Оценка приобретённого опыта отсутствует: он не анализирует пройденные этапы, не выделяет успешные и неудачные моменты, не делает выводов на будущее. Эрудиция в разных областях знаний является крайне ограниченной, сводится к фрагментарным сведениям из школьной программы, которые он не умеет связывать между собой и применять в новых контекстах. Образовательный и культурный уровень остаётся стабильно низким, обучающийся не предпринимает самостоятельных усилий для его повышения, не читает дополнительной литературы, не интересуется культурными событиями, не посещает музеи, театры, выставки, не следит за научно-популярным контентом. Любое расширение кругозора происходит только под принуждением и не оставляет следа в его внутреннем мире. Самооценка собственного образовательного уровня является завышенной или защитно-заниженной, но в любом случае неадекватной, он не видит объективной картины своего развития и не испытывает потребности в её изменении.

Обучающийся не умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Его двигательный режим носит хаотичный или крайне ограниченный характер, предпочтение отдаётся исключительно пассивным формам времяпрепровождения. Он не знаком с содержанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», не знает его нормативов, не имеет представления о ступенях и возрастных группах, не стремится к целенаправленной подготовке к их выполнению и не участвует в сдаче нормативов либо участвует формально, показывая результаты значительно ниже минимальных требований. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья обучающийся не владеет либо владеет в крайне ограниченном объёме, бессистемно и без понимания механизмов их действия. Он не знает методов профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, не понимает связи между характером его повседневных занятий, рабочей позой, режимом труда и возможными нарушениями здоровья. Профилактические меры им не предпринимаются либо предпринимаются эпизодически и бессмысленно, без учёта конкретных факторов риска. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности ему не известны или известны теоретически, но не применяются на практике. Он не умеет измерять пульс, не знает норм артериального давления, не ориентируется в показателях частоты дыхания, не ведёт наблюдений за динамикой собственного физического развития. Он не фиксирует свои антропометрические данные, не отслеживает изменения физических качеств во времени, не может назвать свои исходные и текущие показатели. Динамика развития основных физических качеств отсутствует либо носит отрицательный характер. Показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости находятся на низком уровне и не демонстрируют тенденции к улучшению на протяжении учебного периода. Обучающийся не проявляет интереса к улучшению своих физических кондиций, не понимает значения каждого из физических качеств для здоровья и повседневной деятельности, не способен оценить собственный уровень подготовленности и не имеет мотивации к его повышению.

Пороговый уровень:
Обучающийся имеет общие представления о здоровом и безопасном образе жизни, знает основные принципы рационального питания, режима труда и отдыха, закаливания и личной гигиены, однако применяет эти знания на практике эпизодически и бессистемно. Режим дня соблюдается им только под внешним контролем, при ослаблении контроля он легко возвращается к неупорядоченному распорядку. Ответственное отношение к своему здоровью проявляется ситуативно: он может обратиться к врачу при ярко выраженных симптомах или пройти медицинский осмотр по требованию, но профилактическая направленность отсутствует. К собственному здоровью он относится как к чему-то данному, не требующему постоянного внимания и заботы. Потребность в физическом совершенствовании носит слабо выраженный характер и зависит от внешнего стимулирования, например, от требований учебной программы, контроля педагога или мнения референтной группы. Обучающийся иногда занимается спортивно-оздоровительной деятельностью, но это происходит нерегулярно, без внутреннего желания и без постановки личных целей. Занятия физической культурой посещает, но без особого энтузиазма, выполняет упражнения в объёме, достаточном для получения удовлетворительной оценки, но не проявляет стремления к улучшению своих показателей. В отношении вредных привычек обучающийся знает об их негативном влиянии на здоровье и теоретически осуждает их, однако на практике его позиция неустойчива. Он может эпизодически допускать употребление вредных веществ, например, алкоголя в компании, или пассивно относиться к курению окружающих, не предпринимая попыток противостоять этому или хотя бы избегать. Активное неприятие вредных привычек отсутствует, он скорее занимает нейтральную позицию «это личное дело каждого», при этом сам может демонстрировать поведение, наносящее вред здоровью, особенно в стрессовых ситуациях или под давлением сверстников. Обучающийся способен перечислить основные последствия вредных привычек, но делает это формально, без глубокого понимания механизмов их разрушающего действия на организм и личность. Самооценка собственного здоровья и образа жизни является поверхностной и не всегда соответствует реальному положению дел.

Обучающийся способен эпизодически расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, но

Обучающийся способен эпизодически расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, но делает это нерегулярно и по преимуществу в тех случаях, когда тема вызывает у него непосредственный ярко выраженный интерес. В большинстве ситуаций он остаётся в границах предписанного содержания и не проявляет инициативы к углублённому изучению материала. Осознанный выбор он делает, но этот выбор часто является ситуативным и не всегда хорошо продуманным. Обучающийся может привести простые и поверхностные аргументы в обоснование своего решения, однако эти аргументы не отличаются глубиной и не учитывают всех возможных последствий. Ответственность за принятое решение он признаёт формально, но в случае неудачи склонен искать смягчающие обстоятельства и частично перекладывать ответственность на других. Оценка приобретённого опыта осуществляется им только при внешнем побуждении, например, на требовании педагога или в рамках структурированной рефлексивной процедуры, но самостоятельно к анализу своей деятельности он не возвращается. Выводы, которые он делает из анализа, носят общий и неконкретный характер, например, «надо было лучше подготовиться», и редко приводят к реальным изменениям в его последующем поведении. Эрудиция в разных областях знаний является ограниченной и преимущественно состоит из сведений, полученных в рамках учебного процесса. Обучающийся может продемонстрировать знание отдельных фактов из разных областей, однако эти знания остаются разрозненными, он не видит связей между ними и не умеет применять их для решения комплексных задач. Повышение образовательного и культурного уровня происходит от случая к случаю, преимущественно под влиянием внешних обстоятельств: рекомендаций педагога, заданий, предусмотренных программой, или влияния окружения. Обучающийся может иногда посмотреть документальный фильм или посетить культурное мероприятие, но это носит эпизодический характер и не связано с системной внутренней потребностью. Он способен перечислить несколько мероприятий, в которых участвовал, но не может объяснить, как они повлияли на его развитие. Самооценка образовательного уровня является нестабильной: он то переоценивает, то недооценивает свои знания, его представления о собственном развитии размыты и зависят от внешней оценки.

Обучающийся знает отдельные формы и виды физкультурной деятельности, но использует их для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга нерегулярно, от случая к случаю, преимущественно по внешнему побуждению, а не по внутренней потребности. Его двигательная активность является эпизодической и бессистемной, он может принять участие в спортивном мероприятии или подвижной игре, но это не становится частью его повседневного режима. Обучающийся знаком с основными нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», может назвать некоторые из них, но целенаправленной подготовки к их выполнению не ведёт. В сдаче нормативов он участвует, если это предусмотрено учебной программой, но результат, как правило, находится на нижней границе удовлетворительного уровня, а отдельные тесты могут быть не сданы. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья он владеет на уровне общих рекомендаций, например, знает о пользе зарядки, прогулок на свежем воздухе, правильного питания, но эти знания фрагментарны, не систематизированы и редко применяются на практике. Методы профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, ему частично известны, но используются только при явных симптомах неблагополучия, а не в качестве постоянной превентивной практики. Обучающийся владеет элементарными способами самоконтроля: он умеет измерять частоту сердечных сокращений в покое и после нагрузки, может определить своё артериальное давление при наличии тонометра, знает некоторые простые функциональные пробы, например, ортостатическую или пробу с приседаниями. Однако эти измерения проводятся им нерегулярно, без систематической фиксации и анализа результатов. Дневник самоконтроля не ведётся либо ведётся формально и бессистемно. Динамика развития физических качеств является слабо выраженной и неустойчивой. Показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости могут немного улучшаться в периоды активной учебной нагрузки, но после её прекращения быстро возвращаются к исходному уровню. Обучающийся способен перечислить основные физические качества, но не всегда понимает, как именно каждое из них развивается и какие упражнения для этого используются. Он может показать некоторый прогресс, но этот прогресс носит нестабильный и ситуативный характер.

Продвинутый уровень:
Обучающийся осознанно и систематически использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Его режим дня включает регулярную утреннюю гимнастику, физкультурные паузы в процессе учебной деятельности, прогулки и активные виды отдыха в выходные дни. Он имеет сформированные предпочтения в видах двигательной активности, например, предпочитает бег, плавание, лыжи, командные игры или тренажёрный зал, и регулярно выделяет время на занятия любимым видом спорта. Обучающийся хорошо знаком с содержанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», знает нормативы своей возрастной ступени, составляет индивидуальный план подготовки и целенаправленно тренируется для успешной сдачи нормативов. Он участвует в сдаче нормативов ГТО и показывает результаты, соответствующие бронзовому или серебряному знаку отличия, при этом он может проанализировать свои слабые стороны и скорректировать тренировочный процесс для их улучшения. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья он владеет на хорошем уровне: регулярно применяет комплексы упражнений для коррекции осанки, профилактики плоскостопия, снятия статического напряжения, улучшения кровообращения. Он знает методы профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером, в статической позе, с нервно-эмоциональным напряжением, и использует эти методы в повседневной практике. В питании он придерживается принципов рациональности, избегает вредных продуктов, соблюдает питьевой режим. Способы самоконтроля используются им систематически и осознанно. Обучающийся регулярно, не реже одного раза в неделю, измеряет и фиксирует показатели частоты сердечных сокращений в покое и после различных нагрузок, отслеживает артериальное давление, ведёт дневник

Обучающийся осознанно и систематически использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Его режим дня включает регулярную утреннюю гимнастику, физкультурные паузы в процессе учебной деятельности, прогулки и активные виды отдыха в выходные дни. Он имеет сформированные предпочтения в видах двигательной активности, например, предпочитает бег, плавание, лыжи, командные игры или тренажёрный зал, и регулярно выделяет время на занятия любимым видом спорта. Обучающийся хорошо знаком с содержанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», знает нормативы своей возрастной ступени, составляет индивидуальный план подготовки и целенаправленно тренируется для успешной сдачи нормативов. Он участвует в сдаче нормативов ГТО и показывает результаты, соответствующие бронзовому или серебряному знаку отличия, при этом он может проанализировать свои слабые стороны и скорректировать тренировочный процесс для их улучшения. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья он владеет на хорошем уровне: регулярно применяет комплексы упражнений для коррекции осанки, профилактики плоскостопия, снятия статического напряжения, улучшения кровообращения. Он знает методы профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером, в статической позе, с нервно-эмоциональным напряжением, и использует эти методы в повседневной практике. В питании он придерживается принципов рациональности, избегает вредных продуктов, соблюдает питьевой режим. Способы самоконтроля используются им систематически и осознанно. Обучающийся регулярно, не реже одного раза в неделю, измеряет и фиксирует показатели частоты сердечных сокращений в покое и после различных нагрузок, отслеживает артериальное давление, ведёт дневник самочувствия и физической активности. Он умеет оценивать свою умственную работоспособность по объективным и субъективным показателям, например, по скорости выполнения учебных заданий, качеству запоминания, уровню внимания, и своевременно корректирует режим труда и отдыха. Он регулярно проводит антропометрические измерения: рост, вес, окружность грудной клетки, и отслеживает их динамику во времени. Обучающийся способен тестировать свои физические качества, используя стандартные методики, и фиксировать результаты для отслеживания прогресса. Динамика развития основных физических качеств является устойчивой и положительной. Показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости демонстрируют заметное улучшение по сравнению с началом учебного периода. Прирост показателей по основным тестам, таким как бег на различные дистанции, прыжки, подтягивания, сгибание-разгибание рук, наклоны вперёд, челночный бег, составляет не менее пяти-десяти процентов за учебный год, что указывает на эффективность его тренировочной деятельности. Обучающийся понимает физиологические механизмы развития каждого качества, может обосновать выбор упражнений для их тренировки и самостоятельно корректировать нагрузку на основе текущего самочувствия и планируемых результатов.

Обучающийся имеет устойчивые и системные представления о здоровом и безопасном образе жизни, сознательно применяет их в повседневной практике. Режим дня, включая сон, питание, учёбу и отдых, организован им самостоятельно и носит регулярный характер. Рацион питания соответствует основным принципам рациональности и сбалансированности. Он регулярно проходит профилактические медицинские осмотры, следит за показателями собственного здоровья, использует доступные методы самоконтроля. Ответственное отношение к своему здоровью проявляется в повседневных действиях: он своевременно лечит заболевания, избегает ситуаций, угрожающих здоровью, применяет меры профилактики в сезон простуд. Потребность в физическом совершенствовании носит осознанный и устойчивый характер. Обучающийся регулярно занимается спортивно-оздоровительной деятельностью: выполняет утреннюю зарядку, посещает спортивные секции или фитнес-клуб, участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Он ставит перед собой реалистичные цели в области физического развития, например, улучшить силовые показатели, сбросить лишний вес, освоить новый двигательный навык, и добивается их достижения. Занятия физической культурой посещает регулярно, выполняет упражнения осознанно, с пониманием их воздействия на организм, стремится к улучшению своих спортивных результатов. В отношении вредных привычек обучающийся занимает твёрдую негативную позицию. Он не употребляет алкоголь, не курит, не использует психоактивные вещества и сознательно избегает ситуаций, связанных с их употреблением. Он способен аргументированно объяснить, какой именно вред наносят вредные привычки физическому и психическому здоровью, включая механизмы формирования зависимости, влияние на внутренние органы, нервную систему, психику, интеллектуальную и репродуктивную функции. Обучающийся активно демонстрирует своё неприятие вредных привычек, в кругу сверстников открыто высказывается против их употребления, не поддаётся давлению и соблазнам, способен отказаться от предложения попробовать или употребить вредное вещество, не испытывая при этом дискомфорта или стеснения. Он может оказывать влияние на поведение других: дружески предостерегает знакомых от вредных привычек, поддерживает сверстников, стремящихся отказаться от них. Самооценка собственного здоровья и образа жизни является адекватной и реалистичной, он видит как свои сильные стороны, так и зоны для дальнейшего развития и целенаправленно работает над их улучшением.

Обучающийся систематически и осознанно расширяет рамки учебного предмета на основе своих личных предпочтений. Он не ограничивается обязательным материалом, а углубляется в те разделы, которые вызывают у него познавательный интерес, изучает дополнительную литературу, ищет альтернативные источники информации, включая научные статьи, профессиональные форумы, видео-лекции, и стремится применить полученные знания на практике. Он чётко осознаёт свои познавательные интересы и умеет объяснить, почему именно эти области его привлекают. Осознанный выбор он делает регулярно и обдуманно, при этом его аргументация становится всё более содержательной и многосторонней. Обучающийся способен взвешивать различные варианты, сравнивать их по таким критериям, как личная значимость, практическая полезность, доступность ресурсов, временные затраты, и обосновывать свой выбор с привлечением этих критериев. Ответственность за принятые решения он принимает осознанно, признаёт, что итоговый результат зависит от

Обучающийся систематически и осознанно расширяет рамки учебного предмета на основе своих личных предпочтений. Он не ограничивается обязательным материалом, а углубляется в те разделы, которые вызывают у него познавательный интерес, изучает дополнительную литературу, ищет альтернативные источники информации, включая научные статьи, профессиональные форумы, видео-лекции, и стремится применить полученные знания на практике. Он чётко осознаёт свои познавательные интересы и умеет объяснить, почему именно эти области его привлекают. Осознанный выбор он делает регулярно и обдуманно, при этом его аргументация становится всё более содержательной и многосторонней. Обучающийся способен взвешивать различные варианты, сравнивать их по таким критериям, как личная значимость, практическая полезность, доступность ресурсов, временные затраты, и обосновывать свой выбор с привлечением этих критериев. Ответственность за принятые решения он принимает осознанно, признаёт, что итоговый результат зависит от его собственных действий, и в случае неудачи способен честно проанализировать свою роль, не прибегая к перекладыванию вины. Оценка приобретённого опыта является для него регулярной и важной частью учебной деятельности. Он целенаправленно возвращается к анализу пройденных этапов, выделяет наиболее эффективные стратегии работы и ошибки, формулирует конкретные выводы, которые затем использует в дальнейшей деятельности. Он видит динамику своего развития и может назвать, какие навыки улучшились за последний период, а какие требуют ещё большего внимания. Эрудиция в разных областях знаний формируется им целенаправленно и системно. Обучающийся проявляет устойчивый интерес к различным сферам: читает научно-популярную литературу, следит за актуальными открытиями и новостями науки, техники, культуры и искусства, смотрит образовательные фильмы, слушает подкасты, участвует в научно-просветительских мероприятиях. Он способен устанавливать межпредметные связи, видеть, как знания из одной области дополняют и обогащают понимание другой, и использовать эту эрудицию в учебных проектах и повседневных обсуждениях. Повышение образовательного и культурного уровня становится для него органичной частью жизни. Он самостоятельно планирует своё самообразование, ставит цели по освоению новых областей знаний, например, изучение иностранного языка для чтения профессиональной литературы, знакомство с основами психологии для лучшего понимания себя и окружающих, освоение цифровых инструментов для самоорганизации. Обучающийся регулярно посещает культурные мероприятия, участвует в интеллектуальных конкурсах, олимпиадах, конференциях, при этом он способен содержательно обсуждать увиденное и прочитанное, формулировать собственную позицию и связывать полученный культурный опыт со своим личностным развитием. Самооценка образовательного и культурного уровня является адекватной, он реалистично видит свои достижения и зоны роста, ставит реалистичные цели дальнейшего развития и последовательно движется к их достижению.

Высокий уровень:
Обучающийся не просто соблюдает здоровый и безопасный образ жизни, но и является его носителем и популяризатором. Он обладает глубокими знаниями в области физиологии, гигиены, психологии здоровья, профилактической медицины и применяет эти знания для построения индивидуальной системы здоровьесбережения. Его режим дня, питание, двигательный режим и психогигиена выстроены оптимально с учётом индивидуальных особенностей организма, возраста, характера учебной и профессиональной нагрузки. Он владеет методами самооценки функционального состояния, способен своевременно распознать признаки переутомления, стресса, дезадаптации и принять меры по их коррекции. Ответственное отношение к своему здоровью проявляется как высшая ценностная установка: здоровье рассматривается им как ресурс для достижения жизненных и профессиональных целей, как основа полноценной и качественной жизни. Он проходит не только обязательные, но и углубленные профилактические обследования, ведёт индивидуальный дневник здоровья. Потребность в физическом совершенствовании является внутренней, глубокой и непрерывной. Обучающийся регулярно занимается различными видами двигательной активности, сочетая занятия с разной функциональной направленностью: кардиотренировки, силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию. Он ставит перед собой долгосрочные цели физического развития, достигает спортивных разрядов или высоких личных результатов, участвует и побеждает в соревнованиях различного уровня. Он способен разрабатывать индивидуальные программы физической подготовки для себя и при необходимости для других. Занятия физической культурой посещает регулярно с высоким уровнем активности и отдачи, является примером для других обучающихся. В отношении вредных привычек обучающийся демонстрирует активное и последовательное неприятие. Он не только сам полностью свободен от любых форм зависимостей, но и систематически и целенаправленно ведёт работу по формированию здоровой среды среди окружающих. Он участвует в волонтёрских акциях по профилактике вредных привычек, организует просветительские беседы, дискуссии, конкурсы, квесты и флешмобы, посвящённые здоровому образу жизни. Он способен аргументированно и убедительно, с привлечением фактов и статистики, разъяснять сверстникам и младшим обучающимся последствия употребления вредных веществ, используя не только медицинские, но и социальные, экономические и этические аргументы. Он оказывает психологическую поддержку тем, кто пытается избавиться от вредных привычек, становится для них надёжным и мудрым наставником. Обучающийся способен противостоять групповому давлению и моде, сохраняя свою позицию, и при этом умеет делать это тактично, не вступая в конфликты, но твёрдо отстаивая ценности здоровья. Он способен оценивать любые формы поведения с позиции их влияния на физическое и психическое здоровье, включая скрытые угрозы, такие как нарушения цифровой гигиены, гиподинамия, стрессогенные паттерны поведения. Обучающийся создаёт вокруг себя пространство здоровья: вовлекает друзей, коллег, членов семьи в совместные занятия физической культурой, походы, здоровый досуг, формирует сообщество единомышленников. Самооценка является зрелой и дифференцированной, он не только адекватно оценивает своё здоровье и образ жизни, но и видит перспективы их дальнейшего укрепления на годы вперёд, обладая чёткой личной философией здоровья, которая служит ему внутренним ориентиром и источником жизненной энергии. Он рассматривает здоровье как основу

Обучающийся не просто соблюдает здоровый и безопасный образ жизни, но и является его носителем и популяризатором. Он обладает глубокими знаниями в области физиологии, гигиены, психологии здоровья, профилактической медицины и применяет эти знания для построения индивидуальной системы здоровьесбережения. Его режим дня, питание, двигательный режим и психогигиена выстроены оптимально с учётом индивидуальных особенностей организма, возраста, характера учебной и профессиональной нагрузки. Он владеет методами самооценки функционального состояния, способен своевременно распознать признаки переутомления, стресса, дезадаптации и принять меры по их коррекции. Ответственное отношение к своему здоровью проявляется как высшая ценностная установка: здоровье рассматривается им как ресурс для достижения жизненных и профессиональных целей, как основа полноценной и качественной жизни. Он проходит не только обязательные, но и углубленные профилактические обследования, ведёт индивидуальный дневник здоровья. Потребность в физическом совершенствовании является внутренней, глубокой и непрерывной. Обучающийся регулярно занимается различными видами двигательной активности, сочетая занятия с разной функциональной направленностью: кардиотренировки, силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию. Он ставит перед собой долгосрочные цели физического развития, достигает спортивных разрядов или высоких личных результатов, участвует и побеждает в соревнованиях различного уровня. Он способен разрабатывать индивидуальные программы физической подготовки для себя и при необходимости для других. Занятия физической культурой посещает регулярно с высоким уровнем активности и отдачи, является примером для других обучающихся. В отношении вредных привычек обучающийся демонстрирует активное и последовательное неприятие. Он не только сам полностью свободен от любых форм зависимостей, но и систематически и целенаправленно ведёт работу по формированию здоровой среды среди окружающих. Он участвует в волонтёрских акциях по профилактике вредных привычек, организует просветительские беседы, дискуссии, конкурсы, квесты и флешмобы, посвящённые здоровому образу жизни. Он способен аргументированно и убедительно, с привлечением фактов и статистики, разъяснять сверстникам и младшим обучающимся последствия употребления вредных веществ, используя не только медицинские, но и социальные, экономические и этические аргументы. Он оказывает психологическую поддержку тем, кто пытается избавиться от вредных привычек, становится для них надёжным и мудрым наставником. Обучающийся способен противостоять групповому давлению и моде, сохраняя свою позицию, и при этом умеет делать это тактично, не вступая в конфликты, но твёрдо отстаивая ценности здоровья. Он способен оценивать любые формы поведения с позиции их влияния на физическое и психическое здоровье, включая скрытые угрозы, такие как нарушения цифровой гигиены, гиподинамия, стрессогенные паттерны поведения. Обучающийся создаёт вокруг себя пространство здоровья: вовлекает друзей, коллег, членов семьи в совместные занятия физической культурой, походы, здоровый досуг, формирует сообщество единомышленников. Самооценка является зрелой и дифференцированной, он не только адекватно оценивает своё здоровье и образ жизни, но и видит перспективы их дальнейшего укрепления на годы вперёд, обладая чёткой личной философией здоровья, которая служит ему внутренним ориентиром и источником жизненной энергии. Он рассматривает здоровье как основу профессионального долголетия, творческой активности и социальной реализации, осознавая свою роль в формировании здоровьесберегающей культуры общества в целом.

Обучающийся не просто расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, но создаёт собственную индивидуальную образовательную траекторию, которая выходит далеко за пределы любой стандартной программы. Он активно исследует области знаний, не входящие в основную учебную нагрузку, интегрируя их в своё образование таким образом, что они органично дополняют и углубляют его профессиональную подготовку. Он не просто ищет дополнительную информацию, а критически анализирует источники, сопоставляет различные точки зрения, вырабатывает собственную аргументированную позицию, вступает в дискуссии с авторитетными авторами и способен предлагать альтернативные интерпретации. Осознанный выбор является для него неотъемлемой частью жизни: каждое значимое решение, касающееся учёбы, самообразования, участия в проектах, выбора профессионального пути, принимается им после тщательного размышления и всестороннего анализа. Его аргументация отличается глубиной, структурностью и убедительностью, он умеет предвидеть долгосрочные последствия своего выбора и сознательно идти на оправданный риск, принимая на себя полную ответственность за результаты. В случае неудач он не просто анализирует причины, но разрабатывает комплексные меры по недопущению их в будущем, и эти меры носят не декларативный, а реально реализуемый характер. Оценка приобретённого опыта превращается у него в системную рефлексивную практику: он ведёт дневник самонаблюдения или иные формы фиксации своего развития, регулярно возвращается к анализу предыдущих этапов, фиксирует как объективные результаты, так и субъективные состояния, отслеживает динамику изменения своих ценностей, убеждений, мотивов. Он способен не просто констатировать факты, а выявлять закономерности собственного развития, строить прогнозы и корректировать свою траекторию с учётом новых данных. Эрудиция обучающегося является по-настоящему широкой, глубокой и системной. Он свободно ориентируется в различных областях гуманитарного, естественно-научного и технического знания, видит их внутреннюю связь и взаимное влияние. Он следит не только за основными тенденциями в науке и культуре, но и за малоизвестными, пограничными направлениями, умеет находить и изучать информацию на нескольких языках. Его эрудиция не является формальным набором фактов, а представляет собой работающую интеллектуальную систему, которую он активно использует для генерации новых идей, решения нестандартных задач, написания исследовательских работ, участия в дебатах, создания творческих проектов. В дискуссиях он оперирует точными данными, ссылается на авторитетные источники, приводит яркие примеры и аналогии из разных областей, способен удивить собеседника неочевидными связями и свежим взглядом на известные вещи. Повышение образовательного и культурного уровня является для него жизненной потребностью и способом существования. Он читает не менее нескольких книг в месяц, посещает разнообразные культурные мероприятия, участвует в интеллектуальных и творческих соревнованиях самого

Обучающийся не просто расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений, но создаёт собственную индивидуальную образовательную траекторию, которая выходит далеко за пределы любой стандартной программы. Он активно исследует области знаний, не входящие в основную учебную нагрузку, интегрируя их в своё образование таким образом, что они органично дополняют и углубляют его профессиональную подготовку. Он не просто ищет дополнительную информацию, а критически анализирует источники, сопоставляет различные точки зрения, вырабатывает собственную аргументированную позицию, вступает в дискуссии с авторитетными авторами и способен предлагать альтернативные интерпретации. Осознанный выбор является для него неотъемлемой частью жизни: каждое значимое решение, касающееся учёбы, самообразования, участия в проектах, выбора профессионального пути, принимается им после тщательного размышления и всестороннего анализа. Его аргументация отличается глубиной, структурностью и убедительностью, он умеет предвидеть долгосрочные последствия своего выбора и сознательно идти на оправданный риск, принимая на себя полную ответственность за результаты. В случае неудач он не просто анализирует причины, но разрабатывает комплексные меры по недопущению их в будущем, и эти меры носят не декларативный, а реально реализуемый характер. Оценка приобретённого опыта превращается у него в системную рефлексивную практику: он ведёт дневник самонаблюдения или иные формы фиксации своего развития, регулярно возвращается к анализу предыдущих этапов, фиксирует как объективные результаты, так и субъективные состояния, отслеживает динамику изменения своих ценностей, убеждений, мотивов. Он способен не просто констатировать факты, а выявлять закономерности собственного развития, строить прогнозы и корректировать свою траекторию с учётом новых данных. Эрудиция обучающегося является по-настоящему широкой, глубокой и системной. Он свободно ориентируется в различных областях гуманитарного, естественно-научного и технического знания, видит их внутреннюю связь и взаимное влияние. Он следит не только за основными тенденциями в науке и культуре, но и за малоизвестными, пограничными направлениями, умеет находить и изучать информацию на нескольких языках. Его эрудиция не является формальным набором фактов, а представляет собой работающую интеллектуальную систему, которую он активно использует для генерации новых идей, решения нестандартных задач, написания исследовательских работ, участия в дебатах, создания творческих проектов. В дискуссиях он оперирует точными данными, ссылается на авторитетные источники, приводит яркие примеры и аналогии из разных областей, способен удивить собеседника неочевидными связями и свежим взглядом на известные вещи. Повышение образовательного и культурного уровня является для него жизненной потребностью и способом существования. Он читает не менее нескольких книг в месяц, посещает разнообразные культурные мероприятия, участвует в интеллектуальных и творческих соревнованиях самого высокого уровня, регулярно повышает квалификацию через онлайн-курсы ведущих мировых университетов. Он сознательно выстраивает свою образовательную экосистему, включающую книги, фильмы, лекции, живые общения с интересными людьми, путешествия, проектную работу. Более того, он не просто повышает свой уровень сам, но создаёт вокруг себя развивающую среду: организует дискуссионные клубы, книжные встречи, научно-популярные лекции для сверстников, становится инициатором проектов по обмену знаниями. Он способен выступать ментором для других обучающихся, помогая им формулировать собственные образовательные цели и выстраивать траектории развития. Его самооценка является зрелой, дифференцированной и динамичной: он видит как свои сильные стороны и уникальный интеллектуальный профиль, так и чёткие направления для дальнейшего развития на годы вперёд. Он осознаёт, что образование и культура являются бесконечным процессом, и воспринимает это не как нагрузку, а как источник постоянного интеллектуального удовольствия и личностного роста. Обучающийся формирует не просто высокий образовательный и культурный уровень, а подлинно энциклопедическую личность, способную к самостоятельному мышлению, творческому преобразованию действительности и содержательному диалогу с миром на самом высоком интеллектуальном уровне.

Обучающийся в совершенстве владеет широким спектром форм и видов физкультурной деятельности и использует их для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с высокой степенью творчества и вариативности. Его двигательный режим является оптимальным и разнообразным, он сочетает различные виды нагрузок: аэробные, анаэробные, на развитие гибкости и координации, при этом каждое занятие планируется с учётом текущего функционального состояния и поставленных целей. Активный отдых и досуг являются органичной частью его повседневной жизни, он инициирует и организует спортивные и оздоровительные мероприятия для друзей, семьи и коллег, создавая вокруг себя здоровую и мотивирующую среду. Обучающийся досконально знает структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» не только для своей возрастной ступени, но и для всех остальных групп. Он целенаправленно и систематически готовится к сдаче нормативов, используя научно обоснованные методики тренировки, циклирование нагрузок, контроль восстановления, и успешно выполняет нормативы на золотой знак отличия. При этом он не просто сдаёт нормативы, но и становится активным популяризатором движения ГТО среди сверстников, организует группы подготовки, проводит разъяснительную работу о значении комплекса для здоровья и социальной активности. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья он владеет на уровне эксперта. Он свободно ориентируется в различных оздоровительных системах, включая дыхательную гимнастику, стретчинг, пилатес, йогу, закаливание, психофизическую саморегуляцию, и интегрирует наиболее эффективные элементы в свою индивидуальную практику. Он способен разрабатывать комплексные программы сохранения здоровья для себя и для других с учётом возраста, пола, состояния здоровья, характера учебной и профессиональной нагрузки. Методы профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, применяются им на постоянной основе, при этом он активно внедряет эти методы в коллективную практику: предлагает микропаузы с упражнениями для глаз и позвоночника во время учебных занятий, организует динамические перемены, проводит обучающие семинары по профилактике профессиональных заболеваний для сокурсников. Способы самоконтроля используются им на

Обучающийся в совершенстве владеет широким спектром форм и видов физкультурной деятельности и использует их для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с высокой степенью творчества и вариативности. Его двигательный режим является оптимальным и разнообразным, он сочетает различные виды нагрузок: аэробные, анаэробные, на развитие гибкости и координации, при этом каждое занятие планируется с учётом текущего функционального состояния и поставленных целей. Активный отдых и досуг являются органичной частью его повседневной жизни, он инициирует и организует спортивные и оздоровительные мероприятия для друзей, семьи и коллег, создавая вокруг себя здоровую и мотивирующую среду. Обучающийся досконально знает структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» не только для своей возрастной ступени, но и для всех остальных групп. Он целенаправленно и систематически готовится к сдаче нормативов, используя научно обоснованные методики тренировки, циклирование нагрузок, контроль восстановления, и успешно выполняет нормативы на золотой знак отличия. При этом он не просто сдаёт нормативы, но и становится активным популяризатором движения ГТО среди сверстников, организует группы подготовки, проводит разъяснительную работу о значении комплекса для здоровья и социальной активности. Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья он владеет на уровне эксперта. Он свободно ориентируется в различных оздоровительных системах, включая дыхательную гимнастику, стретчинг, пилатес, йогу, закаливание, психофизическую саморегуляцию, и интегрирует наиболее эффективные элементы в свою индивидуальную практику. Он способен разрабатывать комплексные программы сохранения здоровья для себя и для других с учётом возраста, пола, состояния здоровья, характера учебной и профессиональной нагрузки. Методы профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, применяются им на постоянной основе, при этом он активно внедряет эти методы в коллективную практику: предлагает микропаузы с упражнениями для глаз и позвоночника во время учебных занятий, организует динамические перемены, проводит обучающие семинары по профилактике профессиональных заболеваний для сокурсников. Способы самоконтроля используются им на высоком профессиональном уровне. Он ведёт электронный или бумажный дневник самоконтроля, в котором фиксирует не только базовые показатели, такие как пульс, давление, частота дыхания, но и более сложные функциональные индексы: индекс Руфье, гарвардский степ-тест, проба Штанге и Генчи, ортостатическую пробу, показатели вариабельности сердечного ритма по доступным методикам. Он отслеживает динамику своего физического развития в течение длительного времени, строит графики изменения антропометрических и функциональных показателей, анализирует сезонные колебания и корректирует режим в соответствии с ними. Он умеет дифференцированно оценивать умственную и физическую работоспособность в различные периоды дня и недели, своевременно выявляет признаки переутомления и принимает превентивные меры: изменение режима сна, питания, дозировка физической нагрузки, использование восстановительных процедур. Динамика развития основных физических качеств является выраженной, устойчивой и долгосрочной. Показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости неуклонно растут на протяжении всего периода обучения и значительно превышают возрастные нормативы, а в отдельных видах тестов достигают уровня спортивных разрядов. Прирост показателей по основным тестам составляет не менее десяти-пятнадцати процентов за учебный год, а в отдельных качествах, наиболее приоритетных для обучающегося, может быть ещё более существенным. Обучающийся не только демонстрирует высокие личные достижения, но и понимает глубинные физиологические механизмы развития каждого физического качества: знает, какие мышечные волокна и системы энергообеспечения задействованы в каждом упражнении, как распределять нагрузку для достижения оптимального тренировочного эффекта, как строить микро-, мезо- и макроциклы тренировки. Он способен разрабатывать индивидуальные программы развития физических качеств для других обучающихся, анализировать их текущий уровень, ставить реалистичные цели, подбирать средства и методы достижения, контролировать процесс и корректировать его при необходимости. Обучающийся становится подлинным лидером физкультурно-оздоровительного движения, участвует в спортивных соревнованиях и занимает призовые места, входит в сборную команду учебного заведения, участвует в организации и судействе спортивных мероприятий, проводит мастер-классы и тренировки для начинающих. Он демонстрирует глубокое понимание ценности физической культуры как средства всестороннего развития личности, профессионального долголетия и активного социального долголетия. Его образ жизни является ярким примером гармоничного сочетания высокой двигательной активности, рационального питания, полноценного восстановления и психоэмоционального благополучия, что в совокупности формирует устойчивую здоровьесберегающую личность, способную эффективно учиться, трудиться и творить на протяжении всей жизни.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Карпов В.Ю., Шарагин В.И., Пряникова Н.Г. Безопасность жизнедеятельности для направлений "Физическая культура" и "Спорт" [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2024. - 172 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949926
Л.1.2	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/950520
Л.1.3	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/365849

Л.1.4	Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения общие основы теории и практики [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 367 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953091
Л.1.5	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951602
Л.1.6	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558
Л.1.7	Федонов Р.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953982
Л.1.8	Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум [Электронный ресурс]:Учебно-методическое пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 96 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953983
Л.1.9	Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры для младших школьников. 2 класс [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 216 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/422516

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"
Электронно-библиотечная система "Лань"
"Электронная библиотека учебников"

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адрес: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские);
мячи волейбольные;
мячи баскетбольные;
кольца баскетбольные;
скамьи гимнастические;
маты гимнастические;
сетка волейбольная;
скакалки;
гантели;
теннисный стол;
набор для бадминтона;
шахматы;
дартс

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Методические рекомендации по освоению дисциплины (учебного предмета)

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:
- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для

работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:

- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу;
составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради.
Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:

- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
- по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а

ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата.
Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с
учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя

делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь;
работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование/итоговое тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию/итоговому тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования/итогового тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование/итоговое тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования/итогового тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов,

установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны
быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно- методической документацией:
- программой дисциплины;
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

Методические рекомендации по выполнению курсовой работы/ курсового проекта

Курсовая работа/курсовой проект - это учебно-исследовательский труд студента, выполняемый по определённой дисциплине под руководством научного руководителя. Её цель - закрепить и углубить теоретические знания, развить навыки самостоятельного анализа, работы с научной литературой и эмпирическими данными, а также сформировать умения структурировать информацию и формулировать обоснованные выводы.
Курсовая работа/курсовой проект – письменная работа объемом 30–50 страниц, выполняется в несколько этапов:
1. Подготовительный этап
2. Сбор и анализ информации
3. Написание работы
Структура курсовой работы/курсового проекта:
1. Титульный лист – по шаблону вуза.
2. Содержание – разделы с номерами страниц.
3. Введение: актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы, значимость, структура.
4. Основная часть:
о Глава 1 (теоретическая) – анализ концепций, выводы.
о Глава 2 (аналитическая/практическая) – анализ объекта, расчёты, данные, выводы.
о Глава 3 (рекомендательная, если нужно) – предложения, прогнозы, выводы.
5. Заключение – выводы по задачам, итоги, перспективы.
6. Список литературы – группируйте по типам, оформляйте по ГОСТ, указывайте только использованные источники.
7. Приложения (если нужно) – таблицы, графики, анкеты и т. д. (нумеруются, есть ссылки в тексте).
4. Оформление
5. Проверка и доработка
6. Подготовка к защите
• Доклад (5–7 мин.):
• Презентация.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.
Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.
Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.
Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.
При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им

необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;

- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОП;

- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========