Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 09.02.2024г. №006/22/с
К.А. Воробьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Очная форма обучения	
Курс	1
Семестр	1, 2
Объём в часах всего	124
в т. ч. лекции	12
практические занятия	112
самостоятельная работа	0
Практическая подготовка	0
Оценка по текущему контролю	1 сем.
Зачёт	-
Зачёт с оценкой	2 сем.

Тольятти, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «СОО.01.07 Физическая культура» реализуется по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура. Место в программе: общеобразовательная подготовка. Форма обучения - очная, курс 1, семестр 1, 2.

Нормативная основа: ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённый приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968.

Общеобразовательные результаты определяются также ФГОС среднего общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 с изменениями, в том числе приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732, и федеральной образовательной программой СОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, в редакциях, применимых к программе 2024 года. Учтены федеральная рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов и методические ориентиры ИРПО 2024 года.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности, освоение способов безопасной двигательной деятельности и самостоятельного поддержания здоровья; развитие физических качеств и готовности применять двигательные умения в учебной и будущей профессиональной деятельности.

Обучающийся должен знать

1. Роль физической культуры в развитии личности и общества, олимпийское движение, честная игра и профилактика допинга.

2. Основные физические качества, средства их развития и принципы постепенности, регулярности и восстановления.

3. Правила безопасного поведения, подготовки места занятия, использования инвентаря и взаимодействия в группе.

4. Основы техники изучаемых гимнастических, легкоатлетических и игровых действий; правила учебных соревнований.

5. Способы самоконтроля, составления индивидуального плана активности и оценки изменения собственной подготовленности.

6. Значение двигательной активности для профилактики последствий малоподвижного труда и профессионального перенапряжения.

Обучающийся должен уметь

1. Подбирать доступные упражнения по цели, подготовленности, условиям и индивидуальному допуску.

2. Выполнять изученные двигательные действия с соблюдением техники и правил безопасности.

3. Организовывать разминку, динамическую паузу и восстановительную часть собственного занятия.

4. Регистрировать учебные результаты и самочувствие, объяснять их динамику без постановки медицинских диагнозов.

5. Сотрудничать в игре и учебном судействе, выполнять согласованные роли, уважительно разбирать спорные эпизоды.

6. Составлять и корректировать личный план занятий, прекращать нагрузку при неблагоприятной реакции и обращаться за помощью.

1.3 Компетенции и предметные показатели их освоения

Код	Компетенция по ФГОС	Знания	Умения и подтверждающий результат
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	З.01 Принципы выбора упражнений, дозирования и коррекции нагрузки по цели и условиям.	У.01 Обосновывать вариант упражнения, последовательность, отдых и способ проверки результата. Показатель: Обосновывает выбор и корректировку упражнений по цели и условиям. Контроль: П52, П55-П56.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	З.02 Правила командного взаимодействия, распределения ролей и честного соперничества.	У.02 Согласовывать действия партнёров, выполнять учебные роли и конструктивно разбирать эпизод. Показатель: Согласует роли, соблюдает правила и конструктивно разбирает эпизод. Контроль: П18, П31, П39, П51.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	З.03 Средства сохранения здоровья, безопасная техника, самоконтроль и восстановление.	У.03 Выполнять доступные действия, регистрировать реакцию и планировать посильную активность. Показатель: Демонстрирует посильную активность, безопасную технику и самоконтроль. Контроль: П1-П2, П48, П52, П54-П56.

1.4 Личностные метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

1. Ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности других участников.

2. Уважение достоинства человека, культурных различий и правил честного соперничества.

3. Готовность к сотрудничеству, взаимопомощи, саморазвитию и осознанному выбору активного образа жизни.

4. Бережное отношение к спортивному оборудованию и природной среде; неприятие насилия и дискриминации.

Метапредметные результаты

1. Познавательные действия: сопоставлять сведения о физической активности, различать факт и рекламное обещание, объяснять выбор упражнений.

2. Регулятивные действия: ставить посильную цель, планировать нагрузку и отдых, наблюдать результат и вносить обоснованные изменения.

3. Коммуникативные действия: договариваться о ролях и правилах, объяснять упражнение, учитывать обратную связь и разрешать разногласия.

4. Исследовательские действия: проводить доступное учебное наблюдение с одинаковыми условиями, фиксировать данные и границы вывода.

Предметное освоение подтверждается безопасным выполнением изученных действий, пониманием правил и дозирования, доступным самоконтролем, организацией собственной активности и анализом личной динамики. Выполнение нормативов ГТО не является единственным основанием школьной или учебной отметки.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Академические часы
Общий объём	124
Работа с преподавателем	124
Лекции	12
Практические занятия	112
Самостоятельная работа	0
Практическая подготовка внутри практических занятий	0
Отдельно выделенные часы промежуточной аттестации	0
Форма контроля	Оценка по результатам текущего контроля - 1 семестр; дифференцированный зачёт - 2 семестр

Семестр	Лекции	Практика	СР	Итого
1	6	62	0	68
2	6	50	0	56

2.2 Тематический план

Тема	Лекции	Практика	СР	В т. ч. ПП	Всего
1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни	4	0	0	0	4
1.2 Безопасность и организация занятий	4	0	0	0	4
1.3 Самоконтроль и самостоятельная подготовка	4	0	0	0	4
2.1 Входное наблюдение и базовая подготовка	0	4	0	0	4
2.2 Гимнастика и развитие физических качеств	0	18	0	0	18
2.3 Лёгкая атлетика	0	24	0	0	24
2.4 Спортивные игры Баскетбол	0	16	0	0	16
2.5 Спортивные игры Волейбол	0	16	0	0	16
2.6 Лыжная подготовка	0	16	0	0	16
2.7 Профессионально-прикладная и оздоровительная подготовка	0	12	0	0	12
2.8 Итоговый контроль и оценка личного прогресса	0	6	0	0	6
ИТОГО	12	112	0	0	124

2.3 Содержание обучения и тематическое распределение

П - практическое занятие; СР - самостоятельная работа; ПП - часть практических часов в форме практической подготовки.

Тема и вид работы	Содержание и учебная деятельность	Часы	Результат и контроль
1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни Семестр: 1 Лекции	Исторические и социальные функции физической культуры. Олимпийские и Паралимпийские ценности, честная игра. Двигательная активность, режим дня, питание, сон и восстановление. Профилактика допинга и критическая оценка обещаний спортивных добавок.	4	Знания по теме; опрос, анализ примера и краткий вывод.
1.2 Безопасность и организация занятий Семестр: 1, 2 Лекции	Подготовка места и инвентаря, дистанции и сигналы остановки. Индивидуальный допуск и ограничения нагрузки. Профилактика травматизма, порядок сообщения о недомогании и вызова помощи. Безопасность в зале, на стадионе и при зимних занятиях; первая помощь изучается в пределах подготовки, без назначения лечения.	4	Знания по теме; опрос, анализ примера и краткий вывод.
1.3 Самоконтроль и самостоятельная подготовка Семестр: 2 Лекции	Показатели самочувствия и подготовленности, дневник наблюдения. Объём, интенсивность и отдых; постепенность развития физических качеств. Индивидуальный план активности, профессионально-прикладная направленность и оценка личного прогресса.	4	Знания по теме; опрос, анализ примера и краткий вывод.
2.1 Входное наблюдение и базовая подготовка Семестр: 1 П1	Инструктаж, первая помощь и доступное входное наблюдение	2	Соблюдены сигналы, границы и допуск; на учебной модели показаны вызов помощи и освоенные действия первой помощи; записаны доступные исходные показатели.
2.1 П2	Разминка и базовые координационные упражнения	2	Подобраны последовательные упражнения, посильная дозировка и критерии самоконтроля.
2.2 Гимнастика и развитие физических качеств Семестр: 1 П3	Строевые и организационные упражнения	2	Перестроения выполнены по понятной команде с сохранением дистанций.
2.2 П4	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Комплекс охватывает основные мышечные группы, исходные положения и дозировка точны.
2.2 П5	Общеразвивающие упражнения с доступным инвентарём	2	Инвентарь проверен, действия координированы, пространство организовано безопасно.
2.2 П6	Упражнения на равновесие и координацию	2	Сохранены устойчивость, контролируемый темп и доступный уровень сложности.

Тема и вид работы	Содержание и учебная деятельность	Часы	Результат и контроль
2.2 П7	Группировка и перекаты как подготовительные действия	2	Освоены безопасное положение тела, маты и последовательность; рискованные элементы не выполняются.
2.2 П8	Упражнения для развития силы с массой собственного тела	2	Техника и дыхание контролируются, предложен посильный вариант, отсутствуют предельные требования.
2.2 П9	Упражнения для развития гибкости	2	Движения плавные, амплитуда индивидуальная, болезненное растяжение исключено.
2.2 П10	Ритмическая гимнастика и согласование движений	2	Соблюдены ритм, последовательность и безопасная амплитуда.
2.2 П11	Учебная гимнастическая комбинация и самоанализ	2	Доступная связка выполнена последовательно; названы сильная сторона и способ исправления ошибки.
2.3 Лёгкая атлетика Семестр: 1 П12	Специальные беговые упражнения	2	Положение тела, работа рук и стопы согласованы; интервалы между участниками сохранены.
2.3 П13	Высокий старт и стартовое ускорение	2	Выполнены стартовая команда и плавный переход к ускорению.
2.3 П14	Ознакомление с низким стартом	2	Стартовое положение и первые шаги освоены в доступном темпе.
2.3 П15	Бег на коротком отрезке с контролем техники	2	Результат измерен в единых условиях, безопасность финишной зоны обеспечена.
2.3 П16	Равномерный бег и дозирование выносливости	2	Темп посилен, предусмотрены отдых и самоконтроль; допускается адаптированная ходьба.
2.3 П17	Чередование бега и ходьбы	2	Соотношение работы и отдыха связано с индивидуальной готовностью.
2.3 П18	Эстафетный бег и передача палочки	2	Действия партнёров согласованы, направления и зона передачи понятны.
2.3 П19	Прыжок в длину с места	2	Показаны отталкивание и безопасное приземление; результат записан в сантиметрах.
2.3 П20	Подводящие упражнения к прыжку с разбега	2	Ритм разбега и место отталкивания согласованы, зона приземления подготовлена.
2.3 П21	Метание малого мяча по доступной цели	2	Соблюдены направление броска, команды и порядок сбора снарядов.

Тема и вид работы	Содержание и учебная деятельность	Часы	Результат и контроль
2.3 П22	Учебное измерение и судейство легкоатлетических упражнений	2	Протокол содержит попытки, единицы и условия зачёта; роли распределены.
2.3 П23	Комплексное занятие по лёгкой атлетике	2	Показаны безопасная техника, самоконтроль и обоснование личной динамики.
2.4 Спортивные игры Баскетбол Семестр: 1 П24	Стойки, остановки и перемещения	2	Положение устойчиво, остановка контролируется, столкновения предупреждены.
2.4 П25	Ловля и передача мяча на месте	2	Передача точна, приём смягчён, есть готовность партнёра.
2.4 П26	Передачи в движении	2	Темп и направление согласованы с партнёром.
2.4 П27	Ведение мяча на месте и в движении	2	Мяч контролируется, взгляд периодически направлен на игровую обстановку.
2.4 П28	Бросок с близкой дистанции	2	Движение согласовано, упражнение выполняется по очереди с безопасной зоной.
2.4 П29	Индивидуальные и групповые игровые решения	2	Выбран свободный партнёр, действие объяснено задачей взаимодействия.
2.4 П30	Учебная игра в малых составах	2	Соблюдены адаптированные правила и равное участие; контакт безопасен.
2.4 П31	Учебное судейство и текущая оценка первого семестра	2	Зафиксированы техника, взаимодействие и личный прогресс; решение аргументировано.
2.5 Спортивные игры Волейбол Семестр: 2 П32	Стойки и перемещения волейболиста	2	Устойчивая позиция и своевременный выход к мячу.
2.5 П33	Подводящие упражнения к верхней передаче	2	Положение кистей и ног согласовано, дистанция безопасна.
2.5 П34	Верхняя передача в паре	2	Траектория и точность обеспечивают продолжение взаимодействия.
2.5 П35	Нижняя передача	2	Положение предплечий и работа ног соответствуют задаче приёма.
2.5 П36	Нижняя прямая подача	2	Подача освоена с посильной дистанции и безопасным расположением группы.

Тема и вид работы	Содержание и учебная деятельность	Часы	Результат и контроль
2.5 П37	Согласование приёма и передачи	2	Партнёры заранее определяют роли и направление действия.
2.5 П38	Учебная игра с адаптированными правилами	2	Все участники включены, решения соответствуют изученным правилам.
2.5 П39	Правила, судейские сигналы и разбор игры	2	Сигналы понятны, эпизоды разобраны по фактам без личных обвинений.
2.6 Лыжная подготовка Семестр: 2 П40	Экипировка, безопасное передвижение и контроль группы	2	Проверены крепления, одежда, трасса и численность.
2.6 П41	Ступающий шаг и равновесие на лыжах	2	Масса переносится контролируемо, дистанции сохранены.
2.6 П42	Скользящий шаг	2	Демонстрируется устойчивое одноопорное скольжение на доступном участке.
2.6 П43	Попеременный двухшажный ход	2	Работа рук и ног согласована с фазой скольжения.
2.6 П44	Одновременный бесшажный ход	2	Толчок и скольжение согласованы на подходящем рельефе.
2.6 П45	Подъёмы и повороты на месте	2	Приём выбран по уклону и состоянию трассы.
2.6 П46	Контролируемый спуск и торможение	2	Скорость посильна, выдержан интервал, освоен сигнал остановки.
2.6 П47	Учебная дистанция и самоконтроль	2	Маршрут пройден в посильном темпе, состояние и численность проверены.
2.7 Профессионально-прикладная и оздоровительная подготовка Семестр: 2 П48	Динамическая пауза при учебной работе	2	Шесть доступных упражнений объяснены с указанием техники и дозировки.
2.7 П49	Профилактика статического перенапряжения	2	Упражнения соответствуют характеру учебной позы и индивидуальным ограничениям.
2.7 П50	Круговое занятие с индивидуальными вариантами	2	Станции, время, переходы и отдых организованы безопасно.

Тема и вид работы	Содержание и учебная деятельность	Часы	Результат и контроль
2.7 П51	Подвижные игры и сотрудничество	2	Правила обеспечивают участие и достижение двигательной цели.
2.7 П52	Индивидуальный недельный план активности	2	Учтены учёба, восстановление, допуск, цель и показатели самоконтроля.
2.7 П53	Проведение фрагмента разминки и обратная связь	2	Команды ясны, техника доступна, замечания относятся к действию.
2.8 Итоговый контроль и оценка личного прогресса Семестр: 2 П54	Повторное доступное тестирование	2	Метод и условия сопоставимы с исходными, результаты не подменены нормативом ГТО.
2.8 П55	Комплексный показ техники и индивидуальная защита плана	2	Объяснены техника, безопасность и основания дозирования.
2.8 П56	Дифференцированный зачёт	2	Представлены результаты освоения, дневник наблюдений и обоснованный план дальнейшей активности.
ИТОГО	Лекции + практические занятия + самостоятельная работа	124	Практическая подготовка - 0 ч., уже включена в практику.

2.4 Организация практических занятий

Каждое занятие включает постановку цели и инструктаж, объяснение или показ, выполнение задания, обратную связь, проверку результата и краткий самоанализ. Преподаватель определяет исходную готовность и предоставляет варианты сложности. Результат каждого занятия указан в таблице раздела 2.3; эти признаки используются при оценивании.

Двигательные занятия начинаются с подготовки организма и места, завершаются снижением нагрузки и фиксацией самочувствия. Изучение техники строится от подводящих действий к целостному выполнению. Неосвоенные рискованные акробатические элементы, предельные силовые задания и бесконтрольные задержки дыхания не используются.

Лыжная подготовка проводится при наличии безопасной трассы, пригодного инвентаря и допустимых погодных условий. При невозможности проведения на открытом воздухе занятия переносятся по календарю; допустимая замена вариативного модуля оформляется организацией с сохранением общего объёма, целей развития выносливости и координации и средств контроля. Небезопасное выполнение ради соблюдения календаря не допускается.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации необходимы спортивный зал и доступная открытая площадка; безопасное покрытие, разметка и свободные зоны; гимнастические маты, скамейки, мячи, сетка, стойки, эстафетные палочки, малые мячи для метания, измерительная лента и секундомеры. Для лыжного модуля - исправные комплекты по размерам и подготовленная трасса.

3.2 Кадровые и организационные условия

Занятия проводят педагогические работники, отвечающие требованиям к соответствующей должности и подготовленные по профилю дисциплины. Требуются владение безопасными методами обучения, первой помощью, доступной коммуникацией и средствами контроля. Вопросы медицинского допуска и назначения решаются с медицинскими специалистами, вопросы специальных условий - совместно с участниками сопровождения.

Для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ обеспечиваются доступная информация, индивидуальные условия и эквивалентные способы предъявления результата с учётом рекомендаций и допуска. Возможны увеличение времени, письменный или устный ответ, анализ видео или безопасная модель действия.

3.3 Информационное обеспечение обучения

3.3.1 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 12-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 271 с. - ISBN 978-5-09-112220-6.
https://e.lanbook.com/book/437378

3.3.2 Дополнительная литература

1. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 158 с. - ISBN 978-5-09-094658-2.
https://e.lanbook.com/book/334511

3.3.3 Нормативные и методические материалы

1. ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура: приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968. Используется предоставленный файл «fgos_spo_49.02.01_fizicheskaja_kultura.pdf».
2. Учебный план по специальности 49.02.01: предоставленный файл «Учебный план 49.02.01 2024.pdf».

3. Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов.
Москва, 2023.
https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_10-11-klassy.pdf

4. ИРПО. Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», базовый уровень, вариант 1. Москва, 2024. Методический ориентир; объём настоящей РП установлен учебным планом организации.
https://firpo.ru/netcat_files/353/664/h_ec381496bc45079fa1b4c2dbe6d8fa0d

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы и справочные системы

Образовательная платформа «Юрайт»: учебные издания и материалы; доступ к полным текстам по условиям платформы.
https://urait.ru

Официальный интернет-портал правовой информации: опубликованные нормативные документы. https://pravo.gov.ru

Единое содержание общего образования: федеральные программы и методические материалы. https://edsoo.ru

Официальный сайт ВФСК ГТО: правила, испытания и документы.
https://www.gto.ru

Информационное обеспечение предусматривает доступ обучающихся к основной литературе, учебным материалам и необходимым электронным ресурсам через библиотечный фонд и законно предоставляемые электронные издания.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы контроля и показатели результата

Текущий контроль: предметный опрос и тестирование, оценка практических действий и учебных продуктов, решение ситуаций, наблюдение самостоятельности и обратная связь. Задания, исходные данные, критерии и допустимые материалы сообщаются до выполнения. Промежуточная аттестация проводится в форме, установленной планом: Оценка по результатам текущего контроля - 1 семестр; дифференцированный зачёт - 2 семестр.

Результат	Показатель	Подтверждение
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Обосновывает выбор и корректировку упражнений по цели и условиям.	П52, П55-П56; предметный опрос и индивидуальная защита.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Согласует роли, соблюдает правила и конструктивно разбирает эпизод.	П18, П31, П39, П51; предметный опрос и индивидуальная защита.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрирует посильную активность, безопасную технику и самоконтроль.	П1-П2, П48, П52, П54-П56; предметный опрос и индивидуальная защита.
Предметные знания	Термины, правила и объяснения корректны; выводы не шире данных.	Тесты, устные вопросы, анализ случая.
Предметные умения	Продукт или действие соответствует заданию и критериям раздела 2.3.	Практические занятия, карта наблюдения, индивидуальный показ.

4.2 Критерии оценивания

Практическое задание оценивается по пяти признакам: выполнение цели; правильность предметного содержания или техники; обоснование и самостоятельность; качество взаимодействия или оформления; безопасность и соблюдение ограничений. За каждый признак: 0 - отсутствует или неверно, 1 - частично, 2 - полно и правильно. Максимум 10: 9-10 - «5», 8 - «4», 6-7 - «3», 0-5 - «2». Предметные признаки для каждого П приведены в тематическом плане.

Устный ответ: правильность - 0-4, объяснение - 0-3, пример и вывод - 0-3; перевод в отметку тот же. Ситуационная задача: существенные условия - 0-2, правильность решения - 0-4, обоснование и ограничения - 0-4. Самостоятельная работа: полнота - 0-4, корректность и источники - 0-4, объяснение собственного решения - 0-2.

Критическое нарушение безопасности, конфиденциальности или выход за допустимые действия требует остановки и исправления. Такая работа до устранения нарушения не засчитывается независимо от суммы. Посещение само по себе не заменяет подтверждение результата. При затруднении предоставляются обратная связь и сопоставимая повторная попытка по установленному организацией порядку.

При оценивании двигательных действий учитываются допуск, доступная техника, личная динамика, самоконтроль и участие. Не применяется единый обязательный максимальный результат для всех медицинских групп. Для отсутствующего или противопоказанного двигательного действия используется согласованная эквивалентная форма проверки предметного понимания и доступного умения.

4.3 Вопросы для подготовки к контролю

1. Объясните значение регулярной двигательной активности и восстановления.

2. Назовите порядок проверки безопасности места и инвентаря.

3. Как учитывать индивидуальный допуск и признаки неблагоприятной реакции?

4. Как составить последовательную разминку для выбранной основной части?

5. Как регистрировать и сравнивать результаты двух измерений?

6. Какие ошибки чаще встречаются при беге, прыжке и приземлении?

7. Как обеспечить безопасный порядок метаний и сбора снарядов?

8. Объясните технику передачи и ведения баскетбольного мяча.

9. Объясните технику верхней и нижней передачи в волейболе.

10. Назовите способы безопасного торможения и организации группы на лыжне.

11. Как адаптировать игру для разной подготовленности участников?

12. Почему учебная оценка не должна автоматически равняться выполнению норм ГТО?

13. Как связать недельный план активности с учебной нагрузкой?

14. Что означает честная игра и как разбирать спорный эпизод?

15. Как определить собственный прогресс без сравнения с сильнейшим участником?

4.4 Пример предметного теста

Выберите один правильный ответ. Время - 15 минут, по 1 баллу за вопрос. 8 верных ответов - «5», 6-7 - «4», 5 - «3», 0-4 - «2». Ключ предназначен для преподавателя.

1. Какой принцип необходим для самостоятельных занятий?
А) Редкие предельные нагрузки
Б) Постепенность и регулярность
В) Отсутствие отдыха

2. Что делают при боли или выраженном недомогании?
А) Увеличивают темп
Б) Скрывают состояние
В) Прекращают нагрузку и сообщают преподавателю

3. Что включают в самоконтроль?
А) Самочувствие, нагрузку и восстановление
Б) Только массу инвентаря
В) Только число наград

4. Когда подбирают снаряды после метаний?
А) По команде после прекращения метаний
Б) Без сигнала в любое время
В) Во время чужой попытки

5. Как обеспечить сопоставимость двух измерений?
А) Изменить дистанцию без учёта
Б) Сохранить метод, единицы и условия
В) Не фиксировать дату

6. Что поддерживает сотрудничество в игре?
А) Сокрытие правил от новичка
Б) Унижение проигравшего
В) Согласованные роли и уважение правил

7. Как выбирать вариант упражнения при ограничениях?
А) Вопреки выданным ограничениям
Б) По максимуму лидера
В) По допуску и индивидуальным возможностям

8. Для чего нужна разминка?
А) Для гарантии отсутствия любых травм
Б) Для постепенной подготовки к основной деятельности
В) Для полной замены отдыха

Ключ: 1 - Б; 2 - В; 3 - А; 4 - А; 5 - Б; 6 - В; 7 - В; 8 - Б.

4.5 Ситуационные задания и ориентиры проверки

Ситуация 1

После перерыва обучающийся хочет сразу выполнить прежний максимальный объём. Предложите порядок возвращения к занятиям.

Ожидаемые элементы решения: Уточнить допуск и самочувствие, начать с посильного объёма, предусмотреть отдых и наблюдение, увеличивать нагрузку по адаптации; прекратить при неблагоприятной реакции.

Ситуация 2

В учебной игре двое сильных участников постоянно владеют мячом. Предложите изменение правил под цель равного участия.

Ожидаемые элементы решения: Уменьшить составы, ввести передачу разным партнёрам или зоны участия, согласовать роли и проверить вовлечённость. Безопасность и цель игры сохраняются.

4.6 Порядок промежуточной аттестации и текущей оценки

Для итогового контроля предлагается комплексный вариант. Подготовка практического продукта выполняется в предусмотренные часы занятий и самостоятельной работы. На контрольной встрече обучающийся выполняет предметную часть и индивидуально защищает решение. Ориентир времени - до 45 минут; двигательный показ проводится только в безопасных условиях и при допуске.

Вариант 1. Устно объяснить выбор разминки и правил безопасности; показать доступное действие из гимнастики и спортивной игры; представить дневник самоконтроля и недельный план активности.

Вариант 2. Устно объяснить дозирование и отдых; показать доступное легкоатлетическое действие и комплекс динамической паузы; сравнить исходные и повторные результаты.

Компонент итогового результата	Баллы
Знания и объяснение	20
Техника доступных двигательных действий	30
Безопасность и самоконтроль	20
Взаимодействие и соблюдение правил	10
Индивидуальный план и анализ прогресса	20
ИТОГО	100

Каждый компонент оценивается по доле выполнения критериев. Сумма округляется до целого в конце: 90-100 - «отлично», 75-89 - «хорошо», 60-74 - «удовлетворительно», менее 60 - «неудовлетворительно». Для зачёта: не менее 60 - «зачтено», менее 60 - «не зачтено». По практической части требуется не менее 60% её максимума и устранение критических нарушений. Итог не выводится только из количества посещений.

Оценка 1 семестра определяется по освоенным темам: знания и объяснение - 20%, техника - 40%, безопасность и самоконтроль - 20%, взаимодействие - 20%. Дифференцированный зачёт 2 семестра использует итоговую таблицу и подтверждает освоение всего курса. Отдельные часы аттестации к 124 часам не добавляются.

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Самостоятельная работа

В учебном плане отдельно выделенная самостоятельная работа отсутствует: 0 часов. Индивидуальный план активности, дневник учебных наблюдений, анализ результатов и подготовка к зачёту выполняются в пределах практических занятий. Добровольная активность вне занятий не включается в обязательный объём и не оценивается как дополнительная обязательная нагрузка.

5.2 Интерактивные методы и воспитательная направленность

Метод	Применение	Воспитательный результат
Работа в парах и малых группах	Объяснение, взаимонаблюдение и согласование решения без подмены индивидуального результата.	Уважение, ответственность за общий результат, готовность к помощи.
Разбор профессиональной ситуации	Выделение фактов, рисков, допустимых действий и альтернатив.	Обоснованность решения, соблюдение прав и границ полномочий.
Практический показ и рефлексия	Повторная проба после конкретной обратной связи.	Самостоятельность, принятие корректировки и развитие самоконтроля.