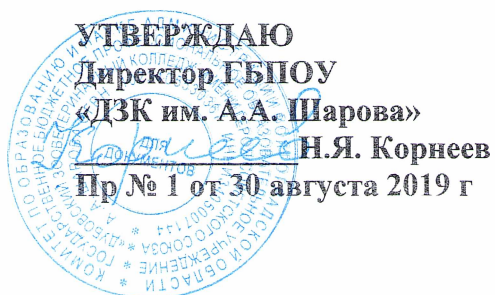




Комитет образования, науки и молодежной политики  
Волгоградской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Дубовский зооветеринарный колледж  
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**35.02.15 Кинология**

**базовый уровень**

г. Дубовка

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов среднего общего образования, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259, а также на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ 35.02.15 КИНОЛОГИЯ на базе основного общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО»». Протокол № 3 от 21.07.2015 г.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя Советского Союза А.А. Шарова»

**Составитель-разработчик:** Болотников Юрий Валентинович \_\_\_\_\_

*(Ф.И.О., должность, подпись)*

**Рассмотрено на заседании МЦК**

Общеобразовательных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

*(подпись)*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО Кинология (32.05.15) и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в ГБПОУ «Дубовский зооветеринарный колледж им. Героя Советского Союза А.А. Шарова», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся будет знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 152 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
2	Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	152
	В том числе:	
	Теоретические занятия	2
	Практические занятия	150
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава1.		28=14+14	2,3,4
Раздел 1 Тема 1.1.1.Основы знаний <u>Легкая атлетика</u>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<p align="center"><b>Содержание практических занятий</b></p> <p>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.</p> <p align="center"><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.</p>	6	1
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат.Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<p align="center"><b>Содержание практических занятий</b></p> <p>1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</p>	2	
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	<p align="center"><b>Содержание практических занятий</b></p> <p>1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p align="center"><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.</p>	2	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	<p align="center"><b>Содержание практических занятий</b></p> <p>1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.</p> <p align="center"><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p>	6	2
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	<p align="center"><b>Содержание практических занятий</b></p> <p>1. Техника выполнения тройного прыжка.</p> <p align="center"><b>Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.</b></p>	2	
		2	

Глава 2 <u>Спортивные</u> <u>игры</u>			40=20+20	2,3,4
Раздел 2. Волейбол	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>20</b>	<b>2</b>
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	<b>Содержание практических занятий</b>			
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.  Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2	2-3
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание практических занятий</b>			
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2-3
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
Тема 2.2.7. Поддача мяча по зонам.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.  Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	2	2-3
	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи	2	2-3

		мяча.		
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		2	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		1	3
Раздел <u>3Баскетбол</u>			32=16+16	2,3,4
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Содержание практических занятий</b>			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		1	
Тема 2.3.5.	<b>Содержание практических занятий</b>			



Техника выполнения бросков мяча	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		2	
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2	
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Зачёт по видам спорта.</b>		<b>1</b>	<b>3</b>
Глава 4 Раздел 4. <i>Дартс</i>			44=22+22	2,3,4
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях дартсом	<b>Содержание практических занятий</b>		2	2
	1.	Техника выполнения метания. В Выполнение попыток на технику	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Общая физическая подготовка		2	3
Тема 4.4.2. Техника метания	<b>Содержание практических занятий</b>		4	2-3
	1.	Правила соревнования по дартсу.	2	
	2.	Обучение технике броска	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Общая физическая подготовка, сгибание рук.	2	3
Тема 4.4.3. Техника движений частей тела при метании дротика	<b>Содержание практических занятий</b>		4	2-3
	1.	Способы держания и хвата.	2	
	2.	Техника движения отдельных частей тела	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подтягивание в висе.		2	3

<b>Тема 4.4.4.</b> <b>Способы метания</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>	<b>2-3</b>
	1.	Изучение способов метания с различных дистанций	2	
	2.	Совершенствование техники движения	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> ОРУ для мышц рук и плечевого пояса		2	3
<b>Тема 4.4.5.</b> <b>Способы метания в различных условиях</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	<b>2-3</b>
	1.	Совершенствование техники метания в различных условиях	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения с отягощением		2	3
<b>Тема 4.4.6.</b> <b>Техника метания с различных дистанций</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	<b>2-3</b>
	1.	Совершенствование техники метания	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на координацию движения		2	3
<b>Тема 4.4.7.</b> <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	<b>2-3</b>
	1.	Сдача контрольных нормативов, выполнение контрольных попыток	2	
	<b>Зачёт.</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 5.</b> <b>Мини-футбол</b>			<b>44=22+22</b>	<b>2,3,4</b>
<b>Тема 4.5.1</b> <b>Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>22</b>	
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2-3
<b>Тема 4.5.2.</b> <b>Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		2	
<b>Тема 4.5.3.</b> <b>Выполнение</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			

упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2-3
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 4.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		1	
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 4.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 4.5.6. Ведение мяча.	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	2-3
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 4.5.7. Техника игры вратаря.	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря.		1	
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 4.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		2	
<b>Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов</b>			2	3
Глава 6 Раздел 6. <i>Гимнастика</i>			28=14+14	2,3,4
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	3
<b>Содержание практических занятий</b>				
Тема 6.6.2.			4	2

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	3
<b>Тема 6.6.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	1	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	1	
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
<b>Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.</b>			2	3
<b>Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10</b>	2	3
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения <b>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин</b>	2	3
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет</b>	2	3
<b>Зачёт</b>	<b>Д/З</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>152</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>152</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## Кинология

		Теоретический раздел	Легкая атлетика	Гимнастика	Спортивные игры	ОФП	Итого	Максимальная нагрузка
	Курс 2	2	14	14	24	12	66	132
	Курс 3	2	14	14	24	12	66	132
К	Курс 4	-	4	4	8	4	20	40
	Всего							304

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

#### Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мегафон	1
Мяч волейбольный	8
Мяч футбольный	10
Мяч баскетбольный	20
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Канат	1
Фигурные стойки	20
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Винтовка для стрельбы	2
Футбольные ворота	2
Дартс	2
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	20
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	2
Ворота мини - футбольные	2

Шиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

8. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2010.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2012.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2010.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2012.
14. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2010.

8. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2008. - 316с.

9. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М. : Наука, 2010. - 272с.

10. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, -2008. - 226 с.

11. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М. : Дрофа, 2006. - 272с.

12. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2007.

13. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М. : Академия, 2010г. - 272с.

14. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич - М. : Высшая школа 2007. - 385с.

15. Физическая культура: учебник - М. : Высшая школа, 2009г. - 249с.

16. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010г. - 80с.

17. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2006. - 142 с.

##### Дополнительные источники:

7. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2008.

8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2010.
9. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2012.
10. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2011.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
12. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2010.
7. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2005.-268с.
8. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2009.-338с.
9. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М. : Академия, 2007.-365с.
10. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2005.-289с.
11. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание/ Г.П. Малахов-СПб., 2008.-313с.
12. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2005.-541с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М.: Дрофа., 2002.-297с.
14. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
15. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М. : Мастерство, 2002. - 148 с.
16. Суслова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. - М. : Академия., 2004,-418с.
17. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика /
18. А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.-512с.

#### **Для преподавателей:**

7. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### **Интернет-ресурсы:**

- <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»  
<http://pedsovet.ru>  
<http://1september.ru>



**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины** (дидактические средства обучения и контроля)

9. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
10. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
11. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
12. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
13. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
14. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
15. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
16. Правила судейства спортивных игр

#### **3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент должен <b>уметь</b> использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</li> <li>● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,</li> </ul>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>

<p>гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>● способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>● правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>