



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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

### **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ППССЗ для специальности СПО**

**36.02.01 Ветеринария**

**35.02.15 Кинология**

**естественнонаучного профиля**

**базовый уровень**

г. Дубовка

2020 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 ППСЗ 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

**Рассмотрено на заседании МЦК**  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Председатель МЦК



(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. Пояснительная записка**

Общая характеристика учебной дисциплины

Место учебной дисциплины в учебном плане

Результаты освоения учебной дисциплины

## **2. Содержание учебной дисциплины**

## **3. Тематическое планирование**

Тематические планы

Характеристика основных видов деятельности студентов

## **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**

## **5. Рекомендуемая литература**

## **6. Приложение. Оценка уровня физической подготовленности студентов**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** предназначена для студентов ГБПОУ «Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя Советского Союза А.А. Шарова», осваивающих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - ОПОП СПО) по специальности 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ, 35.02.15 КИНОЛОГИЯ на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемыми к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура**, 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); на основе Примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.

**Содержание программы ОУД.06 Физическая культура** направлено на достижение следующих **целей**:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
3. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
5. Овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО по указанной специальности.

В рабочей программе представлены: содержание учебного материала (основные дидактические единицы), последовательность его изучения,

распределение учебных часов, тематика лабораторных работ/практических занятий, виды самостоятельных работ студента (СРС), тематика рефератов (докладов), индивидуальных проектов с учетом специфики осваиваемой специальности, формы и метода контроля образовательных результатов обучающихся.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** в пределах освоения ППССЗ **естественнонаучного профиля** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет - **176 часов**;

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — **117 часов**;

- внеаудиторная самостоятельная работа студентов — **58 часов**.

### **1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя направлениями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

*Первое* - ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Второе* - соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третье* - ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (армспорт, дартс. Городки, бадминтон и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

*К основной медицинской группе* относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

*К подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

*К специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности

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

Учебная дисциплина ОУД.06 **Физическая культура** является учебным предметом обязательной предметной области «ФК и С» ФГОС среднего общего образования.

В соответствии с учебным планом ГБПОУ «Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя Советского Союза А.А. Шарова» учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла дисциплин основной профессиональной образовательной программы СПО 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ естественнонаучного профиля профессионального образования.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 **Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### **личностных:**

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;

Л3 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л4 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л5 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

#### **метапредметных:**

М 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий;

М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку

#### **предметных:**

П 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;



П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретическая часть

#### Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Самостоятельная работа.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры. История олимпийского движения

#### Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Самостоятельная работа.** Физическая культура в обеспечении здоровья. Роль физической культуры в жизни студента. Нормативные основы комплекса ГТО.

#### Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

**Самостоятельная работа.** Правила и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля и сдача норм ГТО.

### Раздел 2. Практическая часть

#### Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья .
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
10. Составление и реализация на учебно-тренировочных занятиях индивидуальной карты двигательной активности для оценки уровня физической готовности студентов.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **Тема2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания ,восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники движений по учебной программе и комплексу ГТО. Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений для самостоятельных занятий.

#### **Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и

скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### **Тема 2.2 Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники игры в волейбол. Правила соревнований и судейства. Подготовка к сдаче учебных нормативов

### **Тема 2.3 Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники игры в баскетбол. Правила соревнований и судейства. ОФП. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ГТО.

## **Раздел 3. Теоретическая часть**

### **Тема 3. 1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Самостоятельная работа.** Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

### **Тема 3.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной

релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Самостоятельная работа.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности

### **Тема 3.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Самостоятельная работа.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

## **Раздел 4. Практическая часть**

### **Тема 4.1 Настольный теннис (бадминтон)**

Стойки и перемещения. Исходное положение перед подачей и приёмом. Способы держания ракетки. Виды подач и ударов: снизу, сверху, сбоку, на скачке, в выпаде, прыжке. Виды приёмов мяча, волана. Техника одиночной и парной игры. Учебные игры по заданию преподавателя. Проведение соревнований по упрощённым правилам.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники игры в бадминтон. Правила соревнований и судейства. ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.

### **Тема 4.2 Мини-футбол**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники игры в мини-футбол. Правила соревнований и судейства. ОФП. Индивидуальные упражнения, ведение, передачи, удары, жонглирование мяча различными частями тела. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 4.3 Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, - внимание, целеустремлённость. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Самостоятельная работа.** Развитие физических качеств. Составление комплексов вводной и производственной гимнастики. Методика и правила

составления комплекса индивидуальной УФЗ в зависимости от пола, возраста, медгруппы, уровня физподготовки и производственной направленности. Подготовка к сдаче итоговых контрольных нормативов.

#### **Тема 4.4 Виды спорта по выбору**

##### **Армспорт.**

Техника армспорта. Тактика. Проведение учебно-тренировочных занятий среди юношей и девушек. Соревнования по весовым категориям.

##### **Дартс.**

Стойки. Способы держания дротика. Основы техники броска. Проведение спортсоревнований внутри учебной группы, курса, отделения.

**Самостоятельная работа.** Отработка индивидуальных элементов техники движений по учебной программе и комплексу ГТО. Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений для самостоятельных занятий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов			
		Максимальная нагрузка студентов	В том числе		Самостоятельная работа студентов
			аудиторных		
			Всего	В том числе практич. занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		<b>4</b>
1.1	Введение	1	1		
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1		1
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1		1
1.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	1		1
1.5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1		
1.6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1		1
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>169</b>		<b>111</b>	<b>58</b>
2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		10	6
2.2	Спортивные игры. Волейбол	46		30	16
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	32		20	12
2.4	Настольный теннис	22		14	8

2.5	Мини-футбол (профессионально-прикладная физическая подготовка, ОФП)	33		23	10
2.6	Гимнастика	21		14	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	<b>6</b>	<b>111</b>	<b>58</b>

#### 4.2 Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Коды формируемых образовательных результатов	Формы и методы контроля и оценки
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Л1 П2 М3	Зачет Тестирование Опрос
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.	Л2 П3 М4	Фронтальный опрос Анкетирование



	<p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>		
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	Л1 П4 М3	Анкетирование
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	Л1 П2 М3	Зачёт Тестирование
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к</p>	Л2 П3 М4	Тестирование Подготовка рефератов

специалиста	<p>труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>		
<b>Практическая часть</b>			
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих</p>		

	технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х 100 м, 4х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Л5 П2 М1	Наблюдение за выполнением практических заданий с исправлением ошибок в технике движений
2. Спортивные игры Волейбол. Баскетбол.	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения,	Л3 П4 М2	Определение уровня физического развития. Приём контрольных и учебных нормативов

	<p>согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
<p>3.Настольный теннис.</p> <p>Бадминтон.</p>	<p>Овладение навыками перемещений, передвижений; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения в учебной игре с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.</p> <p>Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.</p> <p>Проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	Л2 П3 М5	<p>Тестирование</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий и исправление индивидуальных ошибок в технике движений</p>
4.Мини-футбол	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра</p>	Л3 П2 М3	<p>Приём контрольных нормативов</p>

	по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
5. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Л1 Л2 П4 М3	Проверка дневника самоконтроля Тестирование Наблюдение за выполнением практических заданий и исправление индивидуальных ошибок в технике движений
1. Армспорт. Дартс.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	Л3 П2 П3 М1	Подготовка рефератов, сообщений. Презентаций. Зачёт

### **Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Режим дня, питания. Двигательный режим студента.
3. Подготовка к сдаче норм ГТО.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Развитие комплекса ГТО в наше время.
6. Нормы ГТО для студентов ССУЗов.
7. Структура и задачи нового комплекса ГТО.
8. История возникновения и развития комплекса ГТО.
9. Комплекс ГТО – история возникновения. Нормы, награды.
10. Комплекс ГТО – путь к самосовершенствованию.
11. Нормативная и программная структура нового комплекса ГТО.
12. История олимпийского движения.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
14. Межпредметный проект по дисциплинам «Физическая культура» и «Литература» «Роль физкультуры и спорта в жизни и творчестве писателей-классиков».

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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

**Информационное обеспечение обучения  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
2. 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.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2012.
5. 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.
6. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2010г. - 272с.
7. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010г. -80с.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2010.
2. 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.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2011.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2012.
6. 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.,: 2010.- 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, 2013.-365с.
10. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2012.-289с.
11. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов-СПб., 2011.-313с.
12. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2011.-541с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М.: Дрофа., 2010.-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, 2012. - 148 с.

#### **Для преподавателя:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2012.
2. 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, 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2014.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

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

- **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- **Федеральный портал «Российское образование»:**  
Web: <http://www.edu.ru>.
- **Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»** Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- **Официальный сайт Олимпийского комитета России** Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 6. Приложение.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ и подготовительной МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ и подготовительной МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5