

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
28.04.2022 протокол №2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета

ОГЭС.04 Физическая культура

Специальность: 08.02.02 «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений»

Квалификация выпускника: техник

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2022 г.

Программа обсуждена на заседании методической комиссии филиала ВГТУ в городе Борисоглебске «29» 06 2022 года. Протокол №8,

Председатель методической комиссии филиала ВГТУ в городе Борисоглебске

_____  Матвеева Л.И.

Программа одобрена на заседании ученого совета филиала ВГТУ в городе Борисоглебске «30» 06 2022 года. Протокол №8.

Председатель учёного совета филиала ВГТУ в городе Борисоглебске

_____  Григораш В.В.

2022

Программа дисциплины физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10 января 2018 г. № 6.

Организация-разработчик: филиал ВГТУ в городе Борисоглебске

Разработчики: Кадонцев Ф.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы..... | 4 |
| 1.2 Требования к результатам освоения дисциплины..... | 4 |
| 1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 5 |
| 2.2 Тематический план и содержание дисциплины..... | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |
| 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению | 12 |
| 3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 12 |
| 3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 13 |
| 3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 13 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ... | 14 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

П1 - использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2- использования различных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3- применения основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П3- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П4- соблюдения требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка – 236 часов, в том числе:

обязательная часть – 166 часов;

вариативная часть – 70 часов.

Объем практической подготовки - 4 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | В том числе в форме практической подготовки |
|---|-------------|---|
| Объем работы обучающихся в академических часах (всего) | 236 | 4 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | 170 | |
| в том числе: | | |
| лекции | | - |
| практические занятия | 170 | 4 |
| лабораторное занятие | - | - |
| курсовая работа (проект) (<i>при наличии</i>) | - | - |
| В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение | 66 | - |
| в том числе: | | |
| <i>изучение учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы</i> | 16 | |
| <i>подготовка к практическим и лабораторным занятиям</i> | 10 | |
| <i>выполнение индивидуального или группового задания</i> | 10 | |
| <i>подготовка к промежуточной аттестации, которая проводится в форме диф. зачета</i> | 10 | |
| <i>и др.</i> | 20 | |
| Консультации | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме | | |
| № 3,4,5,6,7,8 семестр - зачет | - | - |
| № семестр – экзамен, в том числе: подготовка к экзамену, предэкзаменационная консультация, процедура сдачи экзамена | - | - |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Формируемые знания и умения, практический опыт, ОК, ПК |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| | 2 курс | | |
| | III семестр | | |
| Раздел 1. | Основы физической культуры | 6 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание лекции Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения. | 2 | ОК 3,4,6,7,8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Работа над рефератами, сообщениями и докладами | 4 | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 36 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Практические занятия | 12 | ОК 3,4,6,7,8 |
| | Техника безопасности на занятия х легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | 4 | |
| | Практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений | 12 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 2 | ОК 3,4,6,7,8 |
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | 2 | |
| | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 2 | |
| | | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|---------------------|
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов | Практические занятия | 12 | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2 | |
| | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2 | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 | |
| | Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Бег по пересеченной местности, развитие выносливости в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | |
| Зачет | | 2 | <i>ОК 3,4,6,7,8</i> |
| IV семестр | | | |
| Раздел 3. | Баскетбол | | <i>ОК 3,4,6,7,8</i> |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места | Практические занятия | 6 | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 6 | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок | Практические занятия | 8 | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | 4 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | Практические занятия | 6 | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Доклад (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе» | | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения | Практические занятия | 6 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|---------------------|
| баскетбольным мячом | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | |
| Зачет | | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | 3 курс | | |
| | V семестр | | |
| Раздел 4. | Волейбол | | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | Содержание лекции | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | |
| | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2 | |
| | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействия игроков | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после нее | Практические занятия | 6 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после нее | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | |
| Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара | Практические занятия | 2 | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Практические занятия | 4 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 | |
| | Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | | |

| | | | |
|--|---|----------|---------------------|
| Зачет | | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | VI семестр | | |
| Раздел 5. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | | |
| Тема 5.1. ОФП и СФП | Практические занятия | 8 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Теоретические сведения об общей физической подготовке. Классификация упражнений. Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой. СФП по видам спорта. | 4 | |
| | Классификация тренажеров. Классификация тренажеров, их устройство и назначение. Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | 4 | |
| Тема 5.2. Развитие силы всех групп мышц | Практические занятия | 8 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере. Упражнения для увеличения подвижности сочленений. Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер) | 4 | |
| | Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча. Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для шеи. Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | 2 | |
| Тема 5.3. Упражнения на развитие выносливости | Практические занятия | 8 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Бег на беговой дорожке с малой скоростью дл 8 мин. Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин. | 4 | |
| | Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин. Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительности | 4 | |
| Тема 5.4. Развитие ловкости и координации | Практические занятия | 8 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Упражнения на диске здоровья. Выполнение акробатических элементов. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | 4 | |
| Тема 5.5. Развитие ловкости и координации | Практические занятия | | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| | Выполнение упражнения «толчок 2- х гирь по 16 кг». Рывок левой, правой рукой гири 16 кг. Толчок 2-х гирь по 24 кг. Рывок левой, правой рукой гири 24 кг; Жим гирей, толчок гирей с подседом. | 8 | |
| Зачет | | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |

| | | 4 курс | | | |
|---|---|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| | | VII семестр | | | |
| Раздел 6. | Гимнастика | | | | |
| Тема 6.1. Акробатическая гимнастика | Содержание лекции | 8 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> | | |
| | Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах | 2 | | | |
| | Практические занятия | 6 | | | |
| | Закрепление кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад, мост из положения лёжа на спине и поворот кругом, равновесие на одной ноге (ласточка) | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | | 2 |
| | Составление и выполнение упражнений для развития гибкости | 22 | | | |
| Тема 6.2. Развитие координации движений, силовых способностей и выносливости | Практические занятия | 6 | | <i>OK 3,4,6,7,8</i> | |
| | Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост) | | | | |
| | Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления | 8 | | | |
| | Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов | 8 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | | |
| | Составление и выполнение упражнений для развития координации движений, силовых способностей и выносливости. | | | | |
| Зачет | | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> | | |
| | | VIII семестр | | | |
| Раздел 7. | Лыжная подготовка | | <i>OK 3,4,6,7,8</i> | | |

| | | | |
|--|---|------------|---------------------|
| Тема 7.1. Лыжная подготовка | Практические занятия | 14 | |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. | 2 | |
| | Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 2 | |
| | Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 2 | |
| | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 2 | |
| | Катание на коньках. Подвижные игры на коньках. | 2 | |
| | Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. | 2 | |
| | Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Катание на лыжах в свободное время, а так же в форме доклада, реферата, презентаций и т.п. | 2 | |
| Раздел 8. | Кроссовая подготовка | 12 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| Тема 8.1. Кроссовая подготовка | Практические занятия | 8 | |
| | Выполнение упражнений на выносливость. Выполнение упражнений на скорость. | 2 | |
| | Выполнение упражнений на специальную выносливость | 2 | |
| | Бег с переменной скоростью. Бег по стадиону | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Доклад (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Развитие легкой атлетики» | 2 | | |
| Зачет | | 2 | <i>OK 3,4,6,7,8</i> |
| Всего: | | 236 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины «Физическая культура» требует наличия следующих специальных помещений: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки,
- стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина,
- штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки,
- гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной
- физической подготовке.

3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура»:

Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013 – 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012 — 431 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

3. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013 – 177 с.

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериги. —

Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный институт сервиса, 2012 — 124 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.

2. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. Текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011 — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011 – 264 с.

4. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- Программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 10 (x64), MS Office 2010;
- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

3.4. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

4 **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах преподавателем в процессе выполнения основных видов учебной деятельности обучающихся, тестирования, выполнения обучающимися самостоятельной работы, по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: | |
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение индивидуальных, групповых заданий |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: | |
| 31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни. | Тестирование, собеседование Фронтальный опрос |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт: | |
| <p>П1 - использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П2- использования различных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3- применения основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П3- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П4- соблюдения требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> | Выполнение индивидуальных, групповых заданий |

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

занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

В 3,4,5,6,7,8 семестрах результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по следующей системе:

— «Отлично» (теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество

их выполнения оценено высоко);

— «Хорошо» (теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые

Умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания

выполнены, некоторые виды заданий выполнены ошибками);

— «Удовлетворительно» (теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом

в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных

заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки);

— «Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки).

Обучающиеся допускаются до сдачи дифференцированного зачета только при условии того, что при условии, что полностью или частично (более 75%) посетили практические занятия, а также выполнили контрольные задания на «удовлетворительно» и выше:

Контрольные упражнения (тесты)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тестирование) | Возраст обучающегося | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 20 м, с | 16 | 3,2 | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
| | | | 17 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,8 | 4,0 | 4,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 4x9 м, с | 16 | 9,7 | 10,0 | 10,3 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| | | | 17 | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 10,2 | 10,5 | 10,8 |
| 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 | 230 и выше | 205-220 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/ 1 мин) | 16 | 50 | 45 | 37 | 35 | 25 | 20 |
| | | | 17 | 50 | 45 | 40 | 40 | 27 | 20 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300 - 1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050 - 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300 - 1400 | 1100 | 1300 | 1050 - 1200 | 900 и ниже |
| | | Пръжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин) | 16 | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |
| | | | 17 | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед- вниз из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 18 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 11 и выше | 9-10 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 16 | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |
| | | | 17 | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Тестирование осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных

на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств.

Устный опрос предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение.

Материал для проведения тестирования

Инструкция: время выполнения - 45 минут, выбрать один из представленных вариантов.

- 1) Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.
- 2) Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- 3) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
 - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
- 4) Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
 - а) затылком, ягодицами, пятками;
 - б) лопатками, ягодицами, пятками;
 - в) затылком, спиной, пятками;
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- 5) Главной причиной нарушения осанки является...
 - а) привычка к определенным позам;
 - б) слабость мышц;
 - в) отсутствие движений во время занятий;
 - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
- 6) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма;

- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7) Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8) Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9) Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10) При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11) Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12) При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13) Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;

- б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.
 - в) повышена температура тела.
- 14) Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
 - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
 - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
- 15) Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.
- 16) Отметьте, что определяет техника безопасности:
- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
 - б) правильное выполнение упражнений;
 - в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
- 17) Отметьте, что такое адаптация:
- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
 - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 - в) процесс восстановления.
- 18) Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
- а) 60 – 80 ударов в минуту;
 - б) 70 – 90 ударов в минуту;
 - в) 75 - 85 ударов в минуту;
 - г) 50 - 70 ударов в минуту.
- 19) Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
- а) соблюдение распорядка;
 - б) оптимальный двигательный режим.
- 20) Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
 - б) закаливание;
 - в) питание.
- 21) Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
- а) режим дня;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) ритмическая деятельность.
- 22) Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
- а) осанка;
 - б) рост;
 - в) движение.
- 23) Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
- а) питание;
 - б) дыхание;
 - в) зарядка.
- 240) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
- а) зарядка;
 - б) сила;
 - в) воля.
- 25) Способность длительное время выполнять заданную работу это:
- а) упрямство;
 - б) стойкость;
 - в) выносливость.
- 26) Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
- а) гибкость;
 - б) растяжение;
 - в) стройность.
- 27) Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
- а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) натиск.
- 28) Назовите основные физические качества человека:
- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
- 29) Назовите элементы здорового образа жизни:
- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.

- 30) Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
- 31) Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
- 32) Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
- 33) Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
- 34) Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
- 35) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
- 36) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
- 37) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.

- 38) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...
- а) развитие физических качеств;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
- 39) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
- 40) Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 41) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
- 42) Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленностью;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
- 43) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
- 44) Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- 45) Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
- 46) Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

47) Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48) Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49) Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50) Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

Разработчик:

Филиал ВГТУ в г. Борисоглебске преподаватель




Ф.А. Кадонцев

Руководитель образовательной программы

Филиал ВГТУ в городе Борисоглебске преподаватель

(место работы)

(занимаемая должность)


(подпись, инициалы, фамилия)

Эксперт

ВРСУ №2
(место работы)


(подпись)

Бердиков А.А
(Ф.И.О)



ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы предмета

| № п/ п | Наименование элемента ОП, раздела, пункта | Пункт в предыдущей редакции | Пункт с внесенными изменениями | Реквизиты заседания, утвердившего внесение изменений |
|--------------|---|--------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | | | |
| | | | | |