

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета среднего профессионального  
образования

  
\_\_\_\_\_/С.И. Сергеева/

19 апреля 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.03 Физическая культура**

**Специальность:** 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Квалификация выпускника:** дизайнер

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

**Форма обучения:** очная

Автор программы А.М. Кораблина

Программа обсуждена на заседании методического совета ФСПО  
«19» апреля 2018 года Протокол № 8

Председатель методического совета ФСПО С.И. Сергеева



Воронеж 2018

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 27.10.2014 г. № 1391, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Кораблина Анастасия Михайловна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Яковлева Любовь Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ефанова Юлия Юрьевна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1 Область применения программы**

Реализация среднего общего образования в пределах ОПОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) отношения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г., и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура»

### **1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области базовых дисциплин ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. При этом изучение дисциплины предусмотрено на базовом уровне и направлено на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

### **1.3 Общая характеристика учебной дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

34 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**уметь:**

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **1.4 Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:**

1. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития.

2. Работа в коллективе и команде, эффективное взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами.

3. Активизация работы по повышению общеобразовательного и общекультурного уровня обучающихся при помощи привлечения их к национальным традициям физической культуры.

4. Эффективное использование умений и навыков при чрезвычайных ситуациях.

5. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем работы обучающихся в академических часах (всего)  | 248         |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)   | 156         |
| в том числе:  |             |
| практические занятия, из них  | 156         |
| учебные занятия   | 144         |
| контрольные занятия   | 12          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение | 92          |
| Промежуточная аттестация в форме  |             |
| 1-2 семестр   | диф. зачет  |

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

#### 2.2.1 Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 248 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий и самостоятельной работы.

Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

**Учебные занятия** являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по 2-4 аудиторных часа в неделю. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения, направленные на развитие физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.

**Контрольные занятия** определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Самостоятельные занятия** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студенческой молодежи.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.

Основной критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

## 2.2.2 Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

### Тематический план учебных занятий основного отделения

| Наименование разделов и тем                            | Содержание учебного материала | Объем часов | Формируемые знания и умения |
|--|-------------------------------|-------------|-----------------------------|
| <b>Раздел 1. Практические занятия</b>                  |                               | <b>156</b>  |                             |
| <b>1.1. Учебные занятия</b>                            |                               | <b>144</b>  |                             |
| 1.1.1. Инструктаж по технике безопасности              |                               | 2           | 32, У3                      |
| 1.1.2. Общая и специальная физическая подготовка       |                               | 24          | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Общеразвивающие упражнения                             |                               | 2           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Скоростно-силовые упражнения                           |                               | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Упражнения на развитие гибкости                        |                               | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Упражнения на развитие специальной выносливости        |                               | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Упражнения на развитие ловкости и координации          |                               | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Упражнения на развитие силы                            |                               | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Круговая тренировка                                    |                               | 2           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| 1.1.3 Испытания ВФСК «ГТО»                             |                               | 20          | 32, 33, 34, У1, У3          |
| 1.1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка |                               | 27          | 33, 34, У3                  |
| 1.1.5 Оздоровительные системы                          |                               | 35          | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Стретчинг  |                               | 12          | 32, 33, 34, У1, У3          |
| Упражнения с предметами                                |                               | 12          | 32, 33, 34, У1, У3          |

|   |            |                   |
|---|------------|-------------------|
| Ритмическая гимнастика  | 11         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| 1.1.6 Спортивные игры   | 36         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Обучение технике игры в баскетбол   | 18         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Обучение технике игры в волейбол  | 18         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| <b>1.2 Контрольные занятия</b>  | <b>12</b>  | 33, 34, У2,У3     |
| 1.2.1 Тесты на физическую подготовленность  | 8          | 33, 34, У2,У3     |
| 1.2.2 Функциональные пробы  | 4          | 33, 34, У2,У3     |
| <b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>   | <b>92</b>  | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.1 Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | 24         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.2 Самостоятельные физические упражнения различной направленности                    | 22         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.3 Занятия в спортивных клубах и секциях   | 24         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.4 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО                                  | 22         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| <b>Всего</b>  | <b>248</b> |                   |

### **2.2.3 Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения**

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.



Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий. Занятия проходят в виде методико-практических занятий по следующим темам:

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;
- основы массажа и самомассажа;
- оказание первой помощи;
- основные методы исследования функционального состояния студентов;
- хронометрирование занятий по физической культуре;
- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

### **Тематический план учебных занятий специального отделения**

| Наименование разделов и тем           | Содержание учебного материала                    | Объем часов | Формируемые знания и умения |
|---------------------------------------|--|-------------|-----------------------------|
| <b>Раздел 1. Практические занятия</b> |  | <b>156</b>  |                             |
| <b>1.1. Учебные занятия</b>           |  | <b>144</b>  |                             |
| 1.1.1.                                | Инструктаж по технике безопасности               | 2           | 32, У3                      |
| 1.1.2.                                | Общая и специальная физическая подготовка        | 24          | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Общеразвивающие упражнения                       | 2           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Скоростно-силовые упражнения                     | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Упражнения на развитие гибкости                  | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Упражнения на развитие специальной выносливости  | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Упражнения на развитие ловкости и координации    | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Упражнения на развитие силы                      | 4           | 32, 33, 34, У1, У3          |
|                                       | Круговая тренировка                              | 2           | 32, 33, 34, У1, У3          |
| 1.1.3                                 | Испытания ВФСК «ГТО»                             | 15          | 32, 33, 34, У1, У3          |
| 1.1.4                                 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 23          | 33, 34, У3                  |

|  |            |                   |
|--|------------|-------------------|
| 1.1.5 Оздоровительные упражнения   | 27         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для улучшения кровообращения  | 10         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата                                      | 10         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения с гимнастическими палками   | 7          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| 1.1.6 Оздоровительно-реабилитационные упражнения                                       | 27         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки                             | 6          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах                          | 6          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике                          | 5          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата                                | 5          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Корректирующие упражнения  | 5          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| 1.1.7 Оздоровительные системы  | 27         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Гимнастика Утехина   | 8          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Гимнастика Аветисова   | 10         | 32, 33, 34, У1,У3 |
| Гимнастика для снятия утомления глаз   | 9          | 32, 33, 34, У1,У3 |
| <b>1.2 Контрольные занятия</b>   | <b>12</b>  | 33, 34, У2,У3     |
| 1.2.1 Тесты на физическую подготовленность   | 8          | 33, 34, У2,У3     |
| 1.2.2 Функциональные пробы   | 7          | 33, 34, У2,У3     |
| <b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>  | <b>92</b>  | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.1 Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий | 46         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| 2.2 Самостоятельные физические упражнения различной направленности                     | 46         | 31, 32, У1, У2,У3 |
| <b>Всего</b>   | <b>258</b> |                   |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал №1 (30 x 18 м<sup>2</sup>);
- спортивный зал №2 (32 x 15 м<sup>2</sup>);
- зал бокса (18 x 15 м<sup>2</sup>);
- зал настольного тенниса (23 x 4 м<sup>2</sup>).

Для изучения дисциплины «Физическая культура» используются следующее оборудование: антенна волейбольная, баскетбольные щиты, весы электрические медицинские, ворота гандбольные, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, динамометр, коврик гимнастический, манометр для мячей, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч гандбольный, мяч для настольного тенниса, мяч футбольный, мячи для фитнеса, обруч, обруч стальной цветной, палка гимнастическая, прибор для измерения гибкости, ракетка для настольного тенниса, ростомер, свисток, секундомер, сетка для волейбола, сетка для гандбола, сетка для настольного тенниса, скакалка, стенка гимнастическая «шведская», стенка шведская, сумка для мячей, теннисный стол, тонометр, турник настенный.

## **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **3.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

Основная учебная литература:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Муллер А.Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

5. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

6. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

7. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

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

9. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

11. Нефедова, Е.В. Козловцева, Е.А., Подкуйко, Н.В. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей / сост.: Е.В. Нефёдова, Е.А. Козловцева, Н.В. Подкуйко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 91 с.

12. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

13. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

14. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

16. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

17. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.2 Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины:**

- программное обеспечение: Windows Professional (7 и 8); Microsoft Office 2007;
- научная электронная библиотека Elibrary;
- электронно-библиотечная система IPRbooks;
- электронно-библиотечная система «Юрайт»;
- база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

### **3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Министерство просвещения Российской Федерации - <https://edu.gov.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Министерство здравоохранения РФ - <https://www.rosminzdrav.ru/>
- Федеральный портал «российское образование» - <http://www.edu.ru/>
- Воронежский государственный технический университет - <https://cchgeu.ru/>
- Российский студенческий спортивный союз - <http://studsport.ru/>
- Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области - <https://edu.govvrn.ru/>
- Автономное учреждение Воронежской области «Центр развития физической культуры и спорта» - <http://www.sport-vrn.ru/>

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

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Знать:  |   |
| ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности | Тестирование<br>Зачет                                 |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств   |                       |
| факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие  | Тестирование<br>Зачет |
| основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда | Тестирование<br>Зачет |
| содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность  | Тестирование<br>Зачет |
| Уметь:  |                       |
| придерживаться здорового образа жизни   | Тестирование<br>Зачет |
| самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями  | Тестирование<br>Зачет |
| осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды  | Тестирование<br>Зачет |
| Поддержание уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности  | Тестирование<br>Зачет |

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-2 семестрах сдают зачет по дисциплине «Физическая культура». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

#### **Этап текущего контроля**

В 1-2 семестре результаты текущего контроля знаний (промежуточная аттестация) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

| Оценка              | Показатели и критерии оценивания  |
|---------------------|---|
| отлично             | Полное посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «отлично».                                     |
| хорошо              | Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».            |
| удовлетворительно   | Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно». |
| неудовлетворительно | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «неудовлетворительно».          |
| не аттестован       | Непосещение практических занятий.<br>Невыполнение контрольных нормативов.   |

### **Этап промежуточного контроля**

В 1-2 семестре результаты промежуточного контроля знаний (дифференциальный зачет) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не зачтено».

| Оценка            | Показатели и критерии оценивания  |
|-------------------|---|
| отлично           | Полное посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «отлично».                                     |
| хорошо            | Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».            |
| удовлетворительно | Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно». |



|                     |  |
|---------------------|--|
| неудовлетворительно | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «неудовлетворительно». |
| не зачтено          | Непосещение практических занятий.<br>Невыполнение контрольных нормативов.  |

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют контрольные нормативы, представленные в виде тестов.

Контрольные нормативы для студентов основного учебного отделения  
(женщины)

| Тесты  | Оценка в очках |     |     |
|--|----------------|-----|-----|
|  | 5              | 4   | 3   |
| Бег 20 м (сек)   | 3,9            | 4,1 | 4,3 |
| Челночный бег 3x10м (сек)  | 7,9            | 8,7 | 8,9 |
| Прыжок в длину с места (см)  | 185            | 170 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 16             | 9   | 7   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)   | 150            | 135 | 120 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)                      | 19             | 13  | 11  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 16             | 11  | 9   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 44             | 36  | 33  |

(мужчины)

| Тесты  | Оценка в очках |     |     |
|--|----------------|-----|-----|
|  | 5              | 4   | 3   |
| Бег 20 м (сек)   | 3,3            | 3,5 | 3,7 |
| Челночный бег 3x10м (сек)  | 6,9            | 7,6 | 7,9 |
| Прыжок в длину с места (см)  | 230            | 210 | 195 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 13             | 8   | 6   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)   | 135            | 120 | 105 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 14             | 11  | 9   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 42             | 31  | 27  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 50             | 40  | 36  |

Для оценки успеваемости студентов с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента.

#### Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

| Тесты                                     | Оценка в очках |       |       |       |      |
|---|----------------|-------|-------|-------|------|
|   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1    |
| Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)         | 0-4            | 5-10  | 11-15 | 16-20 | ≥ 21 |
| Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек) | ≥50            | 40-49 | 30-39 | 20-29 | ≤19  |
| Проба Штанге (женщины) (сек)              | ≥40            | 30-39 | 20-29 | 10-19 | ≤9   |
| Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)  | ≥40            | 30-39 | 20-29 | 15-19 | ≤14  |
| Проба Генчи (женщины) (сек)               | ≥30            | 20-29 | 15-19 | 10-14 | ≤9   |
| Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд)   | ≤6             | 7-12  | 13-18 | 19-20 | ≥21  |

<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

<sup>2</sup>**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

<sup>3</sup>**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

<sup>6</sup>**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

#### Контрольные нормативы для студентов специального учебного отделения (женщины)

| Тесты  | Оценка в очках |     |     |
|--|----------------|-----|-----|
|  | 5              | 4   | 3   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 180            | 170 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 12             | 7   | 2   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)   | 130            | 115 | 100 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)                      | 19             | 13  | 11  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)                   | 15             | 12  | 10  |
| В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (количество раз)                 | 15             | 12  | 10  |

(мужчины)

| Тесты  | Оценка в очках |     |     |
|--|----------------|-----|-----|
|  | 5              | 4   | 3   |
| Прыжок в длину с места (см)  | 230            | 220 | 210 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 10             | 5   | 0   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)   | 115            | 100 | 85  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 14             | 11  | 9   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)                   | 30             | 25  | 20  |
| В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (количество раз)                 | 15             | 12  | 10  |

Студенты, освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованная с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

Темы рефератов:

1. История Олимпийских игр - принципы, традиции, символика.
2. История развития физической культуры и спорта.
3. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
4. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые

умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

5. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
6. Экологические факторы и здоровье человека.
7. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
8. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
10. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
11. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
12. Влияние современных условий жизни на организм человека.
13. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
14. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
15. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
16. Валеология - наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
17. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
18. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Средства физической культуры.
21. Состояние опорно-двигательного аппарата.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
24. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
25. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
26. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
27. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
28. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
29. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
30. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
31. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
32. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
33. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
34. Физические качества. Методы развития и контроля.
35. Двигательная активность и иммунитет.