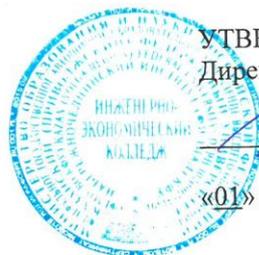


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Набережночелнинский институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Т.И. Бычкова

«01» сентября 2017 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Язык обучения: русский

Автор: Селиверстова Н.Н., кандидат педагогических наук

Рецензент: Калина И.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Физическое воспитание и спорт» Набережночелнинского института К(П)ФУ

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК «Цикл физической культуры»

Н.Н. Селиверстова

Протокол заседания ПЦК № 13 от «30» июня 2017 г.

Учебно-методическая комиссия инженерно-экономического колледжа

Протокол заседания УМК № 1 от «28» августа 2017 г.

г. Набережные Челны, 2017

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ. Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных в процессе освоения учебных дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности» и базовой дисциплины «Физическая культура» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

Осваивается на втором, третьем и четвертом курсах (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры).

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины студент должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 336 часов, из них 168 часа отводится на практические занятия и 168 часа на самостоятельную работу.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, их трудоемкость в часах			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Теоретическая подготовка	3	1	0	1	0	0	Методико-практические задания
2	Общая физическая подготовка	4	1-7	0	14	0	14	Оценка общей физической подготовленности
3	Легкая атлетика	3	1-5	0	9	0	10	Оценка специальной физической подготовленности
4	Методико-практическая подготовка	3	6-10	0	10	0	10	Методико-практические задания
5	Волейбол	5	11-16	0	12	0	12	Оценка уровня освоения технических элементов игры
6	Баскетбол	4	8-12	0	10	0	10	Оценка уровня освоения технических элементов игры
7	Легкая атлетика	4	13-15	0	6	0	6	Оценка специальной физической подготовленности
8	Легкая атлетика	5	1-5	0	10	0	10	Оценка специальной физической подготовленности
9	Бадминтон	5	6-14	0	18	0	18	Оценка уровня освоения технических элементов игры
10	Атлетическая гимнастика	6	1-6	0	12	0	12	Оценка техники выполнения упражнений
11	Общая физическая подготовка	6	7-10	0	8	0	8	Оценка общей физической подго-

								товленности
12	Легкая атлетика	6	11-15	0	10	0	10	Оценка специальной физической подготовленности
13	Легкая атлетика	7	1-3	0	6	0	6	Оценка специальной физической подготовленности
14	Общая физическая подготовка	7	4-7	0	8	0	8	Оценка общей физической подготовленности
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	1-5	0	10	0	10	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики
16	Настольный теннис	7	8-14	0	14	0	14	Оценка уровня освоения технических элементов игры
17	Общая физическая подготовка	8	6-10	0	10	0	10	Оценка общей физической подготовленности
	ИТОГО			0	168	0	168	

#### 4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>Тема практического занятия:</b> Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	1	3
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстроты, координации движений, гибкости, общей выносливости, силы и силовой выносливости. Упражнения, направленные на восстановление дыхания, расслабление и растягивание различных мышечных групп (стретчинг). Подвижные игры с элементами видов спорта.	40	4

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения, направленные на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО.	40	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестными и приставными шагами, многоскоки и др. Техники бега на короткие дистанции: стартовые положения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (техника бега, финиширование). Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки со скакалкой. Тестирование физической подготовленности в беге на 100 м, 2000-3000 м.	41	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Равномерный, переменный, интервальный бег на различные дистанции.	42	
<b>Раздел 4. Методико- практическая подготовка</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Методика составления и содержание комплексов упражнений различной направленности – силовой, общеразвивающей, оздоровительной, рекреационной.	10	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение задания преподавателя по составлению комплекса: общеразвивающих упражнений, упражнений утренней гимнастики, упражнений силовой или оздоровительной направленности.	13	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Техника передвижений: приставные шаги, прыжки, падение. Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху (снизу). Техника верхней и нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование. Основы взаимодействий игроков в игре. Учебная игра. Тестирование уровня овладения техническими элементами игры.	30	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов игры.	12	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Техника передвижений (стойки, остановки, повороты). Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок). Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения). Тактика персональной и командной игры в защите. Учебная игра. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.	10	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов игры.	10	
<b>Раздел 7. Бадминтон</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса. Техника подачи в бадминтоне (короткой, высокой далекой, высокой атакующей). Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольное тестирование: парные соревнования в группе.	16	14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов игры.	18	
<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Техника упражнений на тренажерах. Техника упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Техника силовых упражнений, отягощенных весом собственного тела. Оценка правильности техники выполнения силовых упражнений.	12	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	12	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Темы практических занятий:</b> Упражнения на различные мышечные группы при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами). Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка. Упражнения, направленные на укрепление осанки.	10	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекса упражнений одного из видов производственной гимнастики – физкультурной паузы, физкультурминутки, вводной гимнастики в зависимости от условий и характера трудовой деятельности.	10	
<b>Раздел 10. Настольный теннис</b>	Способы держания ракетки и техника передвижений. Техника ударов по мячу. Техника подачи в настольном теннисе. Тактические приёмы игры. Контрольное тестирование: парные соревнования в группе.	14	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов игры.	14	
<b>Всего</b>		336	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 4.3. Структура и содержание самостоятельной работы

№	Раздел дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	нет	0	-
2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения – на месте и в движении; в парах; с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками); с использованием гимнастических снарядов. Упражнения, направленные на восстановление дыхания, расслабление и растягивание различных мышечных групп (стретчинг). Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола; эстафеты в колоннах с использованием различного спортивного инвентаря.	51	Оценка общей физической подготовленности
3	Легкая атлетика	Бег на различные дистанции (60, 100, 2000, 3000 м), в заданном темпе, с ускорениями. Специальные беговые упражнения – спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными и скрестными шагами. Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжки через препятствия, многоскоки.	32	Оценка специальной физической подготовленности
4	Методико-практическая подготовка	Составление комплексов упражнений различной направленности (силовой, общеразвивающей, оздоровительной).	13	Оценка выполнения методико-практического задания
5	Баскетбол	Совершенствование элементов техники игры – перемещения в игровой стойке защитника, остановки, повороты на месте, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, броски мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке.	6	Оценка уровня освоения технических элементов игры
6	Атлетическая гимнастика	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса, ног рук, спины, плечевого пояса и грудных мышц (поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, «Скручивания» туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола или от опоры, выпады, приседания, подъёмы ног, сгибание и разгибание ног с отягоще-	20	Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Овладение методикой тренировочных занятий в тренажерном зале.

		ниями, отведения и приведения ног, разгибания туловища, наклоны, тяги гантелей, подъёмы гантелей вперёд, в стороны, в верх, из положения стоя и в наклоне прогнувшись и др).		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения с использованием веса собственного тела; с гантелями, эспандерами, специальными тренажёрами при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами.	16	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики, соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности
8	Волейбол	Совершенствование элементов техники игры – приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу; нижней и верхней прямой подачи.	12	Оценка уровня освоения технических элементов игры
9	Бадминтон	Совершенствование элементов техники игры – ударов по волану справа, слева; сверху, снизу, на уровне пояса; короткой, высокой далекой и высокой атакующей подачи.	8	Оценка уровня освоения технических элементов игры
10	Настольный теннис	Совершенствование технических и тактических элементов игры.	8	Оценка уровня освоения технических элементов игры
	ИТОГО		166	

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствования телосложения).

Самостоятельная работа студента предполагает подготовку студента к выполнению целого упражнения, предварительно выполнив его по частям. На самостоятельных занятиях предусмотрено использование учебных, методических и мультимедийных ресурсов учебного заведения посредством информационных технологий.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

## Текущий контроль

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по данному разделу не предусмотрены.

### Раздел 2, 3. Общая физическая подготовка и легкая атлетика.

#### ОК-2, ОК-3, ОК-6

В основу учебной программы подготовки учащихся колледжа в разделы «Общая физическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» положена подготовка к выполнению тестовых упражнений, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Практические задания по разделам легкая атлетика и ОФП заключаются в выполнении шести тестовых упражнений: Бег 100 м (сек.); Бег 2000 м для девушек и 3000 м для юношей (мин.,сек); Сгибание-разгибание рук в упоре лежа для девушек и подтягивание для юношей, кол-во раз; Наклон вперед из положения сидя, см; Прыжок в длину с места, см; Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз.

Данные нормы по физической культуре сдаются 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».

Для учащихся, которые по возрасту относятся к VI ступени Всероссийского комплекса «ГТО» (возраст 18-24 года), контроль общей физической подготовки проводится в следующих контрольных нормативах:

Вид ОФП	Примерные сроки проведения испытаний
Бег 100 м (сек)	Сентябрь, май
Бег 2-3 км (мин)	
Подтягивание из виса на перекладине – для юношей (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – для девушек (кол-во раз)	Декабрь, апрель
Наклон туловища (см)	
Прыжок в длину с места (см)	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	

Оценочная таблица тестовых упражнений ОФП, входящих в комплекс ГТО для юношей и девушек (VI ступень ВФСК ГТО, 18-24 года)

Тестовое упражнение		Юноши					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4 (серебряный, бронзовый знак)	3	2	1	
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00	17.30
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	6	3	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	13	7	6	4	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	240	230	215	205	195	185
6	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1	50	40	30	25	20	<15

мин, кол-во раз							
Тестовое упражнение		Девушки					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4(серебряный, бронзовый знак)		3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	10.30	11.15	11.35	12.30	13.30	15.00
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	8	6	4	2
5	Прыжок в длину с места, см	195	180	170	160	145	130
6	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	40	30	20	15	10	<10

**Примечание:** уровню «золотой значок» Комплекса ГТО соответствует оценка 5 баллов, уровню «серебряный значок» – 4 балла, уровню «бронзовый значок» – 4 балла.

#### **Раздел 4. Методико-практическая подготовка ОК-2, ОК-3, ОК-6**

Контроль теоретической и методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата. Проверка методической и теоретической подготовленности студентов, не освобожденных от занятий, производится по ходу практических занятий и по качеству выполнения методико-практических заданий преподавателя.

#### **Практические задания к методико-практическим занятиям**

Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении десяти упражнений:

1. Опишите правила, которые необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса общеразвивающих упражнений. Составьте такой комплекс упражнений.
2. Перечислите правила, которые надо соблюдать при выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составьте такой комплекс упражнений.
3. Составьте комплекс дыхательных упражнений.
4. Составьте комплекс упражнений гимнастики для глаз.
5. Составьте комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
6. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
7. Составьте комплекс упражнений физкультминутки или физкультурной паузы для лиц умственного труда.
8. Составьте программу самостоятельных занятий оздоровительной направленности на 1 неделю избранным видом спорта или системой физических упражнений с учётом индивидуальных показателей функциональной подготовленности.
9. Составьте комплекс упражнений для развития силы мышц рук (ног; спины; брюшного пресса).
10. Составьте комплексы упражнений для подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.

Качество выполнения методико-практических заданий оценивается по критериям:

- «отлично», если задание выполнено без ошибок и своевременно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;

- «хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) или с опозданием сроков сдачи, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны;
- «удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно;
- «неудовлетворительно», если задание не выполнено.

## **Раздел 5. Волейбол**

### **ОК-2, ОК-3, ОК-6**

Оценка подготовленности студентов в разделе «Волейбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие определенное количество повторений передач мяча двумя руками сверху или снизу; по количеству результативно выполненных подач мяча).

Практические задания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

1. 10 передач мяча сверху над собой.
2. 10 передач мяча снизу.
3. 5 результативных прямых подач (с попаданием в зону противника).
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, определить функции игроков, определить и назначить судью, следить за тем, чтоб игра и судейство осуществлялись по правилам).
5. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- «отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
- «хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

## **Раздел 6. Баскетбол**

### **ОК-2, ОК-3, ОК-6**

Оценка подготовленности студентов в разделе «Баскетбол» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

1. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.
2. Выполнение прямых передач в движении к корзине.
3. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,
5. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- «отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
- «хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

## **Раздел 7. Бадминтон**

### **ОК-2, ОК-3, ОК-6**

Оценка подготовленности студентов в разделе «Бадминтон» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие правильное выполнение в ходе учебной игры ударов по волану справа, слева; сверху, снизу, на уровне пояса; короткой, высокой далекой и высокой атакующей подачи).

Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырехконтрольных тест-упражнений:

1. Короткая подача волана. Атакующая подача волана.
2. Удары по волану сверху, снизу, справа, слева.
3. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на игровые пары, судить по правилам).
4. Одиночные и парные соревнования в группе (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- «отлично», если технический элемент выполняется правильно, без ошибок;
- «хорошо», если технический элемент выполняется не стабильно (т.е. присутствуют незначительные нарушения техники игры);
- «удовлетворительно», если упражнение выполняется с ошибками, нарушающими структуру технического элемента;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

## **Раздел 8. Атлетическая гимнастика**

### **ОК-2, ОК-6**

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по качеству выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями и комплекса упражнений круговой тренировки на тренажерах.

## **Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **ОК-2, ОК-3, ОК-6**

На учебных занятиях студент должен научиться выполнять упражнения с использованием веса собственного тела, а также с предметами и со снарядами: гимнастические палки, мячи, скамейки, стулья, шведская стенка, эспандерами, специальными тренажёрами при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами).

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по умению выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

## Раздел 10. Настольный теннис.

### ОК-2, ОК-3, ОК-6

Оценка подготовленности студентов в разделе «Настольный теннис» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие правильное выполнение в ходе учебной игры ударов по мячу; вращений мяча; подач).

Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений:

1. Способы держания ракетки и техника передвижений.
2. Техника ударов по мячу справа, слева.
3. Техника подачи и приема в настольном теннисе.
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на игровые пары, судить по правилам).
5. Одиночные и парные соревнования в группе (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- «отлично», если технический элемент выполняется правильно, без ошибок;
- «хорошо», если технический элемент выполняется не стабильно (т.е. присутствуют незначительные нарушения техники игры);
- «удовлетворительно», если упражнение выполняется с ошибками, нарушающими структуру технического элемента;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

### Промежуточный контроль

Зачет (дифференцированный зачет) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и соответствует компетенциям (ОК-2, ОК-3, ОК-6).

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдаче всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

## 7. РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
		2	3	4	5
ОК-2	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Недостаточный уровень физического развития  Нерегулярное посещение учебных занятий	Удовлетворительный уровень физического развития  Регулярные посещения учебных занятий	Средний уровень общей физической подготовленности Регулярные посещения учебных занятий	Высокий уровень общей физической подготовленности Регулярные посещения учебных занятий
ОК-3	Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Отсутствие спортивно-физкультурной активности	Осуществляет попытки к спортивно-физкультурной активности	Средняя спортивно-физкультурная активность	Высокая спортивно-физкультурная активность
ОК-6	Владеть: - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	Не может выполнить задание (прием выполняется неправильно, нарушена координация и по-	Выполнил задание с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуру упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нару-	Выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3).	Выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок (правильно, легко, красиво, непринужденно)

	<p>предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>следовательность движений).</p>	<p>шающую структуру упражнения, или прием выполняется правильно, но слишком напряженно.</p>	<p>В приеме нет легкости и непринужденности.)</p>	
--	---	------------------------------------	---	---	--

### 8. ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИХ ОСВОЕНИЯ И ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Индекс компетенции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства	Этап формирования компетенции
--------------------	-------------------------	---	--------------------	-------------------------------

ОК-2	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Оценка умения правильного выполнения тестовых заданий, из любого вида спорта (на усмотрение студента)</p> <p>Раздел 2, 3. Общая физическая подготовка и Легкая атлетика. Практические задания 1-6.</p> <p>Раздел. 4. Методико-практические задания 1-3.</p> <p>Раздел. 8. Атлетическая гимнастика. Выполнение двух практических заданий: комплекса общеобразовательных упражнений с гантелями и комплекса упражнений круговой тренировки на тренажерах.</p>	3-4 семестры
ОК-3	<p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>		<p>Раздел.9. ППФП. Выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.</p>	5 - семестр
ОК-6	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно общаться</p>		<p>Раздел. 5. Волейбол. Практические за-</p>	6-7семестры

	с коллегами, руководством, потребителями.		дания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений: Раздел. 6. Баскетбол. Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений. Раздел. 7. Бадминтон. Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений: Раздел. 10. Настольный теннис. Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений.	
--	---	--	--	--

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду – не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

При плохом самочувствии и недомогании следует сообщать об этом преподавателю до начала занятия.

На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя, соблюдать правила безопасного поведения и активно выполнять тренировочные упражнения и методико-практические задания в силу своих способностей.

Результатом освоения практического раздела учебной программы должно стать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, оцененное по контрольным нормативам программы, и совершенствование уровня владения техническими элементами вида спорта, предусмотренного для данного периода обучения (двигательные навыки оцениваются

преподавателем в конце учебного семестра с помощью специальных тест-упражнений, а также в ходе участия в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.

В случае неявки на занятие по болезни необходимо сообщить об этом преподавателю через старосту группы с последующим предоставлением медицинской справки.

Для лучшего освоения практического материала учебной программы и успешного выполнения контрольных испытаний комплекса ВФСК ГТО необходимы дополнительные самостоятельные занятия (или выполнение домашних заданий в форме физических упражнений). Схема самостоятельных тренировок аналогична учебным (по определенному спортивному направлению): подготовительная и основная части занятия, включающие ходьбу, беговые упражнения, элементы суставной гимнастики, общеразвивающие, скоростно-силовые и силовые упражнения (с акцентом на те из них, которые предусмотрены учебной программой в качестве контрольных испытаний), упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, общей выносливости и координации движений. В завершении занятия следует выполнить заминку, включающую дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для совершенствования двигательных умений и навыков в видах спорта на самостоятельных тренировках предусматривается выполнение имитационных упражнений, а при наличии инвентаря – специальных упражнений с мячом или ракеткой и воланом.

При составлении программы самостоятельных занятий следует правильно назвать упражнения, отметить на развитие каких групп мышц или физических качеств они направлены и методику применения, уметь технически правильно их выполнить.

### **Методические указания для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, а также отнесенных к специальной медицинской группе.**

Лица с ограниченными возможностями, а также отнесенные к специальной медицинской группе посещают занятия по отдельному расписанию. Данные студенты оцениваются согласно следующих требований: посещаемость занятий, выполнение практических заданий и комплексов лечебно-физической культуры, оказывающих положительные изменения в функциональном состоянии и физической подготовленности.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторяемости. Наиболее важными требованиями к занятиям в специальной медицинской группе являются индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

При любом варианте организации работы в специальной медицинской группе основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- воспитание волевых качеств;

- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

Занятия физической культурой в специальной медицинской группе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, отличающихся друг от друга по содержанию, но объединенных общей целью.

Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. Длительность этой части урока зависит от контингента занимающихся, их физической подготовленности и задач, стоящих перед основной частью урока. В начале обучения на подготовительную часть может приходиться от 30 до 50 % времени урока. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и в то же время не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип рассеивания нагрузки. Акцентировать внимание на упражнениях, воспитывающих полное дыхание.

Основная часть урока предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. В основной части решается главная задача: воспитание у учащихся основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных навыков и умений. Следует придерживаться рекомендаций, согласно которым: новые упражнения и упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока; упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на расслабление и дыхание. Игры и упражнения соревновательного характера, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части учебного занятия.

Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 ударов в минуту в начале семестра и довести интенсивность нагрузки до 140-150 ударов в минуту в основной части урока к концу семестра.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 ударов в минуту считаются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 ударов в минуту нецелесообразна, т.к. большинство занимающихся в спец. мед. группах страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам.

Примерный план занятия лечебной физкультурой специальной медицинской группы.

Построение 2 минуты, пульс 91 уд./мин ( $91 \times 2 = 182$ )

Ходьба по залу 2 минуты, пульс 118 уд./мин. ( $118 \times 2 = 236$ )

Ускоренная ходьба (спортивная) 1 мин, пульс 135 уд./мин ( $135 \times 1 = 135$ )

Дыхательные упражнения 1 мин, пульс 100 уд./мин ( $100 \times 1 = 100$ )

Общеразвивающие упражнения 5 мин, пульс 136 уд./мин ( $136 \times 5 = 680$ ) с набивным мячом.

ч.ом.

1	. Дыхательные упражнения	1 мин.	100 уд./мин. ( $100 \times 1$ )	= 100)
2	. Бег в медленном темпе	3 мин.	129 уд./мин. ( $129 \times 2$ )	= 258)
3	. Дыхательные упражнения	1 мин.	100 уд./мин. ( $100 \times 1$ )	= 100)
4	. Упражнения на гимнастической стенке	5 мин.	122 уд./мин. ( $122 \times 5$ )	= 610)
5	. Дыхательные упражнения	1 мин.	100 уд./мин. ( $100 \times 1$ )	= 100)

Задача заключительной части учебного занятия привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание, частоту сердечных сокращений.

По окончании занятия учащийся не должен чувствовать себя усталым. Учитывая, что предстоят занятия по другим предметам, целесообразно включать в заключительную часть занятия упражнения на внимание и формирование правильной осанки.

В конце занятия необходимо подвести итоги сделанного, проанализировать успехи и неудачи каждого учащегося и обязательно задать на дом упражнения адекватные медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Домашние задания необходимы для привития занимающимся в специальной медицинской группе навыков самостоятельных занятий, что имеет важное значение, поскольку 2-х-разовые занятия физкультурой в учебном заведении не могут обеспечить: оздоровительный эффект, восполнение дефицита двигательной активности, а также осуществление принципов систематичности и индивидуального подхода.

Для привития навыков самостоятельных занятий следует использовать такие формы лечебной физкультуры, как утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) и специальная лечебная гимнастика, направленная на устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных или ослабленных в результате заболевания функций.

Только систематическое применение физических упражнений оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания; восстанавливает координацию систем организма, адаптирует учащихся к бытовым и трудовым нагрузкам.

Учитывая угрожающее снижение "индекса здоровья" подрастающего поколения, хронизацию многих заболеваний в детско-юношеском возрасте, считаем неверным мнение о том, что занятия лечебной физкультурой "не должны подменять учебно-педагогический процесс в специальной медицинской группе". Практика показывает, что отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, либо вообще лишены учебных занятий физической культурой либо занимаются совместно с основной и подготовительной группами, что, безусловно, проще в организационном плане, но совершенно неэффективно.

Учитывая, что в отличие от ОФП, лечебная гимнастика преследует цель строго дозированного, адекватного лечебного воздействия, а учебное занятие лечебной физкультурой является средством не только терапевтического, но и воспитательного воздействия, предлагаем ориентировать учебное занятие физической культурой как учебное занятие лечебной физкультурой, в котором будут использоваться последовательно и целенаправленно частные методики лечебной гимнастики. Это не исключает формирования основных физических качеств и двигательных навыков, предусмотренных учебно-методическими программами по физической культуре. При гибкой дифференцированной методике становится возможным нозологический принцип формирования учебного занятия лечебной физкультурой, а также подбор форм и характера упражнений, подходящих для всех занимающихся.

Чтобы избежать противоречий между медицинскими требованиями к проведению учебных занятий физической культурой и сложностями организационного характера, предлагаем этапную систему занятий (со сменой комплексов лечебной гимнастики по триместрам учебного года).

Так, в начале учебного года все занимающиеся в специальной медицинской группе проходят этап первичной адаптации.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов, как выбор исходного положения, объем и количество мышечных групп, вовлеченных в работу, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, использование гимнастических предметов.

Как известно, уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Сагиттальные и фронтальные нарушения осанки деформируют грудную клетку, в результате чего нарушается кардиореспираторная функция, а это сказывается на всех системах организма, процессах роста и развития.

Поэтому основу комплекса должны составить физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника.

Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы успешно справиться с физическими нагрузками, необходимо на достаточно высоком уровне поддерживать функцию органов дыхания.

Необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагма.

Всегда помнить о преимуществе носового дыхания. Выдох должен быть продолжительнее вдоха на 25 %, производиться плавно, без напряжения. Следует приспособлять дыхание к характеру движений.

Так, максимальное напряжение должно приходиться на начало вдоха.

Достаточно широко должно использоваться диафрагмальное дыхание. Диафрагма относится к экстракардиальным факторам кровообращения. Вместе со стенками брюшного пресса диафрагма обуславливает изменения внутрибрюшного давления, что важно для улучшения кровообращения в органах брюшной полости, активизации венозного возврата (особенно при недостаточности кровообращения). Активизация диафрагмального дыхания способствует также улучшению желчного оттока; увеличению эластичности и подвижности грудной клетки, ликвидации застойных явлений в нижних отделах легких, повышенной вентиляции легочных полей.

Активизация функции органов дыхания в целом, способствует газообмену, оксигенации крови, повышению барьерной функции верхних дыхательных путей, повышению обмена веществ.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседах; дыхание во время поворотов, наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различным сочетанием количества шагов, вдоха-выдоха. Например, на 3 шага вдох, на 3 шага выдох: на 4 шага вдох, на 4 шага выдох; на 2 шага вдох, на 2 шага выдох; то же. но выдох продолжительнее: на 3 шага вдох, на 4 шага выдох или на 2 шага вдох, на 3 шага выдох и т.д.

Дыхательные упражнения могут использоваться как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния занимающихся и интенсивности нагрузки.

Для формирования правильной осанки даются упражнения на равновесие, развивающие суставно-мышечное чувство и хорошую координацию движений. Полезны упражнения у вертикальной опоры, перед зеркалом.

Для предупреждения и лечения плоскостопия следует использовать упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат стоп (серия упражнений ходьба на носках, наружных сводах стоп, супинация и подошвенное сгибание, захват пальцами мелких предметов и др).

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с частой сменой темпа движений, с длительным натуживанием (особую осторожность проявлять при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости при этих заболеваниях независимо от этапа занятий натуживание исключить).

На втором и третьем этапах занятий, что соответствует следующим триместрам учебного года для увеличения мышечной нагрузки и эмоциональности занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами, амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, танцевальные и игровые элементы, а также музыкальное сопровождение (безтекстовый звуколидер).

Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Параллельно должны развиваться такие качества, как выносливость, координация, ловкость, быстрота, гибкость (последнее не показано для лиц, страдающих сколиотической деформацией позвоночника).

Средствами для развития перечисленных качеств являются: элементы циклических видов спорта плавание, ходьба на лыжах; подвижные игры, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Предагаются примерные комплексы физических упражнений при: патологии опорно-двигательного аппарата (нарушениях осанки и сколиозах); при птозах внутренних органов; при патологии органов дыхания; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; вегето-сосудистой дистонии (гипо- и гипертонические типы); при близорукости; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ; варианты игр со специальным заданием.

К выполнению зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку, а также знания и умения выполнения комплекса ЛФК с учетом заболевания.

КРИТЕРИИ оценки - показатели физической подготовленности по физическим тестам:

А. Обязательные:

1. Подтягивания или отжимания (сила) (раз)
2. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин).
3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).
4. Прыжки в длину, высоту с места (м).
5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут.

Б. Дополнительные (7 по выбору студента):

1. На статическую выносливость (упражнения "рыбка" или "угол") на время в секундах.
2. Статическое равновесие, стоя на одной ноге, или "ласточка" с закрытыми глазами, в секундах.
3. Гибкость наклоны вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.
4. Координация движений бросание мяча о стену попеременно руками в течение 30 секунд с 1 метра.
5. Силовая выносливость количество седов из положения лежа на спине.

Уровень функционального состояния.

6. Время задержки дыхания (пробы Штанге и Генче).
7. Ортостатическая проба.
8. Нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд).
9. Двойное произведение (ЧСС x АД сист.) / 100.
10. Общая работоспособность (с помощью Гарвардского степ-теста или велоэргометрии PWC 150-170 по Абросимовой Л. И.).

В. По выбору студента:

- 1) бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) без учета времени;
- 2) сгибание рук в упоре: 5 раз (девушки), 8 (юноши);
- 3) подтягивание на перекладине 5 раз (девушки, на нижней), 3 раза (юноши);
- 4) переход из положения лежа в положение сидя: до 20 раз (девушки), 30 раз (юноши) без учета времени.

На основании результатов функциональных исследований состояния здоровья, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений дети могут переводиться в соответствующую медицинскую группу (основную, подготовительную либо получать освобождение от физкультуры).

## **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **10.1. Основная литература:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил. – В пер. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

2. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). -

Библиогр. : с. 294-296. - Рек. Федер. гос. учреждением "Федер. ин-т развития образования". – В пер. – ISBN 978-5-7695-9987-3. 100

## **10.2. Дополнительная литература:**

1. Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения на учебных занятиях по физической культуре со студентами колледжа : методические рекомендации / И.Г. Калина, А.Н. Кудяшева. – Изд. 2-е. – Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2013. – 59 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : документы и методические материалы / сост. Н.В. Паршикова, и др.; под общей ред. В. Л. Мутко. – 2-е изд. с измен. и дополн. – Москва : Спорт, 2016. – 208 с. : ил. - ISBN 978-5-9907239-9-3. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723993.html>

## **10.3. Интернет-ресурсы:**

<http://www.infosport.ru/basket>,

[www.badminton.spb.ru](http://www.badminton.spb.ru),

<http://www.l-athletic.narod.ru>,

<http://www.askdoctor.ru> - здоровый образ жизни, «энциклопедия здоровья», бодибилдинг, сила: <http://www.traintech.ru/sport/>, <http://baghatur.narod.ru>.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются следующие помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой:

1. Спортивные сооружения: спортивный комплекс, манеж (мини-футбол), игровой зал, тренажёрный зал, стадион (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний).

2. Спортивные снаряды и инвентарь.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, на-

грудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

## **12. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды посещают практические занятия по отдельному расписанию, при отсутствии со стороны врача полного освобождения от физических нагрузок.

Проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется согласно следующих требований: посещаемость занятий, выполнение практических заданий и комплексов лечебно-физической культуры, оказывающих положительные изменения в функциональном состоянии и физической подготовленности.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Автор: Селиверстова Н.Н., кандидат педагогических наук.

Рецензент: Калина И.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Набережночелнинского института К(П)ФУ.