

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

Утверждено

В составе образовательной программы

Ученым советом ВГТУ

25.05.2021 протокол № 14

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

___БД 05 _Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника: программист

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2021г.

Программа обсуждена на заседании методического совета ВГТУ
«19»03.2021 Протокол №7,

Председатель методического совета СПК

ВГТУ

Сергеева С.И.

(Ф.И.О., подпись)



Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
ВГТУ «26» 03 _____ 2021 года. Протокол №7.

Председатель педагогического совета СПК ВГТУ

Облиенко А.В.



(Ф.И.О., подпись)

Воронеж 2021

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, 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

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
1.3 Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.4 Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины.....	7
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2 Тематический план и содержание дисциплины.....	9
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	12
3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	13
3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины.....	14
3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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 по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура»

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области общеобразовательных 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».

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Личностные:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

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

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.

Предметные:

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

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

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

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

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

Метапредметные:

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

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)	126
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, из них	117
учебные занятия	105
контрольные занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение	9
подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2
самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	3
занятия в спортивных клубах и секциях	2
подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	2
Промежуточная аттестация в форме	
1-2 семестр	диф. зачет

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	2	3	4
Раздел 1.	Практические занятия	117	
Тема 1.1.	Учебные занятия	105	
1.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	32, У3
1.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	32, 33, 34, У1,У3
	Общеразвивающие упражнения	2	32, 33, 34, У1,У3
	Скоростно-силовые упражнения	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие гибкости	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие силы	2	32, 33, 34, У1,У3
	Круговая тренировка	2	32, 33, 34, У1,У3
1.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	14	32, 33, 34, У1,У3
1.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	33, 34, У3
1.1.5	Оздоровительные системы	18	32, 33, 34, У1,У3
	Стретчинг	6	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения с предметами	6	32, 33, 34, У1,У3
	Ритмическая гимнастика	6	32, 33, 34, У1,У3
1.1.6	Спортивные игры	29	32, 33, 34, У1,У3
	Обучение технике игры в баскетбол	6	32, 33, 34, У1,У3
	Обучение технике игры в волейбол	6	32, 33, 34, У1,У3
	Обучение технике игры в гандбол	6	32, 33, 34, У1,У3
	Обучение технике игры в мини-футбол	6	32, 33, 34, У1,У3
	Обучение технике игры в настольный теннис	5	32, 33, 34, У1,У3
Тема 1.2.	Контрольные занятия	12	31, 32, У1, У2,У3
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	8	31, 32, У1, У2,У3
1.2.2	Функциональные пробы	4	31, 32, У1, У2,У3

Раздел 2.	Самостоятельная работа	9	31, 32, У1, У2,У3
2.1	Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	31, 32, У1, У2,У3
2.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	3	32, У3
2.3	Занятия в спортивных клубах и секциях	2	32, 33, 34, У1,У3
2.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	2	32, 33, 34, У1,У3
	Всего	126	

Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 126 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.

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.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал №1 (30 x 18 м²);
- спортивный зал №2 (32 x 15 м²);
- зал бокса (18 x 15 м²);
- зал настольного тенниса (23 x 4 м²).

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 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) 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.

б) дополнительная учебная литература:

1. 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»

2. 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>

3. 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»

4. 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.

5. 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.

6. 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>

7. 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»

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

- 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/>

3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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 корригирующую 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
1	2	3	4
Раздел 1.	Практические занятия	117	
Тема 1.1.	Учебные занятия	105	
1.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	32, У3
1.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	32, 33, 34, У1,У3
	Общеразвивающие упражнения	2	32, 33, 34, У1,У3
	Скоростно-силовые упражнения	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие гибкости	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения на развитие силы	2	32, 33, 34, У1,У3
	Круговая тренировка	2	32, 33, 34, У1,У3
1.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	14	32, 33, 34, У1,У3
1.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	19	33, 34, У3
1.1.5	Оздоровительные упражнения	18	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для улучшения кровообращения	6	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	6	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения с гимнастическими палками	6	32, 33, 34, У1,У3
1.1.6	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	20	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	4	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	4	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	4	32, 33, 34, У1,У3
	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	32, 33, 34, У1,У3
	Корректирующие упражнения	4	32, 33, 34, У1,У3
1.1.7	Оздоровительные системы	18	32, 33, 34, У1,У3
	Гимнастика Утехина	6	32, 33, 34, У1,У3
	Гимнастика Аветисова	6	32, 33, 34, У1,У3

	Гимнастика для снятия утомления глаз	6	32, 33, 34, У1,У3
Тема 1.2	Контрольные занятия	12	33, 34, У2,У3
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	6	33, 34, У2,У3
1.2.2	Функциональные пробы	6	33, 34, У2,У3
Раздел 2.	Самостоятельная работа	9	31, 32, У1, У2,У3
Тема 2.1	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	3	31, 32, У1, У2,У3
Тема 2.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	3	31, 32, У1, У2,У3
	Всего	126	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной – активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите. 	<p>Тестирование контрольных нормативов Зачет</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа 	<p>Тестирование контрольных нормативов</p>

<p>жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).. 	Зачет
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	Тестирование контрольных нормативов Зачет
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания 	Тестирование контрольных нормативов Зачет

<p>производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – придерживаться здорового образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды 	<p>Тестирование контрольных нормативов Зачет</p>
<p>Поддержание уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Тестирование контрольных нормативов Зачет</p>

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

Руководитель образовательной программы

Эксперт

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГТУ, д.м.н., проф.

_____ Е.В. Литвинов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы дисциплины

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