

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**  
**учебного предмета**

**БД.05**  
(индекс по учебному плану)

**Физическая культура**  
(наименование учебного предмета)

**Специальность:** 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения (код) (наименование специальности)

**Квалификация выпускника:** техник

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

**Форма обучения:** очная

Год начала подготовки: 2021г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК «19» марта 2021 г.  
Протокол № 7,

Председатель методического совета СПК

Сергеева С.И.

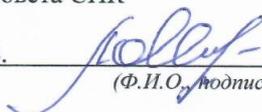


(Ф.И.О., подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК «26» марта 2021 г.  
Протокол № 7.

Председатель педагогического совета СПК

Облиенко А.В.



(Ф.И.О., подпись)

2021

Программа предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 68.

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

Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лукин Анатолий Анатольевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Болдинова Елена Евгеньевна – преподаватель строительно-политехнического колледжа

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Гостев Валерий Николаевич – старший 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 .....	8
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2 Тематический план и содержание дисциплины .....	10
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 .....	17
3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	18
3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	19
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.05 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 №68, и примерной программой учебной дисциплины БД.05 Физическая культура.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области общеобразовательных дисциплин ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина БД.05 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 БД.05 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* результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные** результаты изучения «Физической культуры» должны отражать:

1) умение 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);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>117</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Учебные занятия</b>	<b>105</b>	
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	33, 34, У2, У3
	Обучение технике игры в мини-футбол	6	33, 34, У2, У3
	Обучение технике игры в настольный теннис	5	33, 34, У2, У3
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>12</b>	<b>31, 32, У1, У2, У3</b>
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	8	31, 32, У1, У2, У3
1.2.2	Функциональные пробы	4	31, 32, У1, У2, У3

<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>	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
	<b>Всего</b>	<b>126</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

##### Спортивный зал № 1

- антенна волейбольная;
- мяч б/б
- мяч б/б женский;
- мяч б\б № 5;
- мяч баскетбольный
- мяч баскетбольный molten;
- мяч в/б
- мяч в/б mikasa 67532-67537;
- мяч волейболн.
- гимнастическая скамейка;
- доска магнитно-маркерная;
- манометр для мячей;
- мячи волейбольные;
- секундомер;
- сетка в/б;
- сетка в/б с тросом;
- сетка д/бадминтона
- стенка гимнастическая;
- стойка баскетбольная
- сумка для мячей ;
- табло перекидное
- тактическая доска
- турник настенный;
- щит баскетбольный ;
- форма вратарская д/мини-футбола СПО муж.;
- форма игровая д/баскетбола жен.;
- форма игровая д/баскетбола муж.;
- форма игровая д/волейбола жен.;
- форма игровая д/волейбола муж.;
- сетка волейбольная ;
- стенка шведская;
- электронное табло для баскетбола

##### Спортивный зал № 2

- ворота ф/бол;
- коврик туристический;

- манометр для мячей 9796;

мяч ф/б;  
мяч гандбольный SELECT;  
мяч для мини футбола;  
мяч /б;  
мяч утбольный (5 шт.);  
мяч утбольный SELECT Brillant Super;  
мяч утзальный SELECT SUPER League;  
скамейка гимнастическая;  
скамья гимнастическая 3м;  
турник настенный;  
шведская стенка;  
гетры утбольные (03.19);  
гетры утбольные (04.18);  
форма вратарская д/гандбола жен.;  
форма вратарская д/гандбола муж.;  
форма вратарская д/мини- утбола ВО муж.;  
форма вратарская д/мини- утбола жен.;  
форма игровая д/гандбола жен.;  
форма игровая д/гандбола муж.;  
форма игровая д/лапты муж.;  
форма игровая д/мини- утбола ВО муж.;  
форма игровая д/мини- утбола жен.;  
форма игровая д/мини- утбола СПО муж.;  
форма игровая д/футбола муж.;  
сетка гандбольная ;  
стенка шведская

#### Зал ЛФК

- гантели винил. 2кг;
- гонг;
- зеркало;
- мячи для фитнеса;
- обруч;
- обруч стальной цветной;
- палка гимнастическая;
- мешок боксерский;
- ростомер;
- стенка шведская

#### Зал борьбы

мат;  
куртка самбо;  
шорты самбо;

ковер борцов;  
ковер борцовский;  
- покрывка для борцовского ковра;  
электроводонагреватель ЭПВН-24  
Аудитория 5114СК

#### Зал настольного тенниса

сетка для настольного тенниса;  
скамейка;  
тенниска д/настольного тенниса;  
- шорты д/настольного тенниса;  
стол н/т;  
стол настольного тенниса;  
теннисный стол  
Аудитория 5004СК

#### Зал штанги и тренажеров

гантель неразборная 10 кг;  
гантель неразборная 12 кг;  
гантель профессиональная 10 кг;  
гантель профессиональная 12 кг;  
гантель профессиональная 15 кг;  
гиря 24 кг ;  
динамометр;  
пояс штангиста;  
тренажер АВ;  
турник настенный;  
- штанга;  
штанга рекордная;  
штанга тренировочная;  
футболка д/армрестлинг;  
футболка д/гиревого спорта;  
беговая дорожка профессиональная ;  
беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM ;  
бицепс машина;  
велотренажер вертикальный профессиональный;  
велотренажер профессиональный горизонтальный AEROFIT;  
велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro  
9500R 7";  
весы электрические медицинские;  
гантель неразборная 28кг ;  
гантель неразборная 15кг. ;  
гантель неразборная 20кг ;

гантель неразборная 24кг ;  
 гантель неразборная 32кг ;  
 гантель профессиональная 18,0 кг  
 гантель профессиональная 20,0 кг  
 гантель профессиональная 24,0 кг  
 гантель профессиональная 26,0 кг  
 гантель профессиональная 28 кг ;

гантель профессиональная 30,0 кг

гантель профессиональная 32 кг ;

гантель	профессиональная	35	кг	МВ	FdbEM-B35
гантель	профессиональная	38	кг	МВ	FdbEM-B38
гантель	профессиональная	40	кг	МВ	FdbEM-B40
гантель	профессиональная	42	кг	МВ	FdbEM-B42
гантель	профессиональная	45	кг	МВ	FdbEM-B45
гантель	профессиональная	разборная	d=50MM	63	кг

гриф;

силовой тренажер;

скамейка для жима горизонтальная;

скамейка для жима горизонтальная МВ;

скамейка для прессы регулируемая;

скамейка регулировочная;

скамейка универсальная;

скамейка универсальная МВ;

скамья-стойка для жима под углом вниз;

спортивная гиря 16 кг;

спортивная гиря 18 кг;

спортивная гиря 20 кг;

спортивная гиря 21 кг;

спортивная гиря 24 кг;

спортивная гиря 26 кг;

спортивная гиря 28 кг;

спортивная гиря 30 кг;

спортивная гиря 32 кг;

станок для разгибания спины;

стойка для приседаний;

стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте

хромированными гантелями;

- стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- стойка для хранения дисков на 50 мм;
- стойка для хранения дисков на 50 мм "елочка";
- стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
- стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
- стойка для хранения профессиональных гантелей;

- стойка комбинированная (Комбиниров. станок);
- стойка под гантели;
- стойка под гантели МВ 1,18;
- стойка под диски;
- стол для армспорта с подставкой;
- стол для армспорта с подставкой;
- тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10;
- тренажер - грудь - машина (Баттерфляй) БТ-105;
- тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107;
- тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108;
- тренажер - Перекрестная тяга (Кроссовер);
- тренажер - Силовая рама;
- тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311;
- тренажер - Скамья - стойка для жима штанги сидя;
- тренажер - Скамья - стойка для жима под углом вверх;
- тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313;
- тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407;
- тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34;
- тренажер гребной профессиональный;
- тренажер д/армреслинга;
- тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109;
- тренажер кистевой (грузоблок);
- тренажер профессиональный эллиптический;
- тренажер Степ-платформа ;
- тренажер эллиптический профессиональный AEROFIT;
- турник-брусья с разгрузением (грузоблок);
- штанга "олимпийская" МВ-Barbell;
- штанга "Олимпийская" в комплекте;
- штанга "Олимпийская" ф50 мм;
- штанга для пауэрлифтинга ф50 мм;
- станция 3-х позиционная в к-те с ручками

#### Зал гимнастики

- зеркало;
- гимнастические маты

#### Бассейн

доска для плавания

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

Нормативные правовые документы:

ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

а) основная литература:

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. URL: <https://urait.ru/bcode/456547>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1 URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

б) дополнительная литература

1. 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»  
URL: <https://www.iprbookshop.ru/74277.html>

2. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109707.html>
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html>
4. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>
5. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>
6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.].. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>
7. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

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

Обеспечение обучающихся необходимой литературой достигается путём организации доступа к:

<http://catalog2.vgasu.vrn.ru/MarcWeb2-> электронный каталог библиотеки ВГТУ

<http://www.iprbookshop.ru/> - электронно-библиотечно\ая система IPRbooks

- 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 корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и

физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

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

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

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

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

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

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

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

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

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

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;

- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;

- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;

- поджелудочной железы: панкреатит;

- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;

- кровообращения: лейкозы, анемии;

- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

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

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

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;

- основы массажа и самомассажа;

- оказание первой помощи;

- основные методы исследования функционального состояния студентов;

- хронометрирование занятий по физической культуре;

- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

**Тематический план учебных занятий специального отделения**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые знания и умения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>117</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Учебные занятия</b>	<b>105</b>	
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
	У упражнения на развитие гибкости	2	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения на развитие специальной выносливости	2	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения на развитие ловкости и координации	2	32, 33, 34, У1, У3
	У 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
	У упражнения для улучшения кровообращения	6	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	6	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения с гимнастическими палками	6	32, 33, 34, У1, У3
1.1.6	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	20	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	4	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	4	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	4	32, 33, 34, У1, У3
	У упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	32, 33, 34, У1, У3
	Корригирующие 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
<b>Тема 1.2</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>12</b>	<b>33, 34, У2, У3</b>
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	6	33, 34, У2, У3
1.2.2	Функциональные пробы	6	33, 34, У2, У3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>	<b>31, 32, У1, У2, У3</b>
<b>Тема 2.1</b>	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	3	31, 32, У1, У2, У3
<b>Тема 2.2</b>	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	3	31, 32, У1, У2, У3
	<b>Всего</b>	<b>126</b>	

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные:</b></p> <p>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Тестирование контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	
---	--

- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***Предметные:***

- 1) умение 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

высокой работоспособности;  
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**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.