

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

27.03.2020 протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

БД.04 Физическая культура

Специальность: 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Квалификация выпускника: техник

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2020 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК

«19» 02 2020 года. Протокол № 1.

Председатель методического совета СПК

Сергеева С.И.

(подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

«28» 02 2020 года. Протокол № 6.

Председатель педагогического совета СПК

Облиенко А.В.

(подпись)

2020 г.

Программа дисциплины 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 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1557.

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.....	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.....	13
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	13
3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	18
3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	19
3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) 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 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;

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;

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
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

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 волейбольн.
- 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 ф/б;
- мяч футбольный (5 шт.);
- мяч футбольный SELECT Brillant Super;
- мяч футзальный SELECT SUPER League;
- скамейка гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3м;
- турник настенный;
- шведская стенка;
- гетры футбольные (03.19);

- гетры футбольные (04.18);
- форма вратарская д/гандбола жен.;
- форма вратарская д/гандбола муж.;
- форма вратарская д/мини-футбола ВО муж.;
- форма вратарская д/мини-футбола жен.;
- форма игровая д/гандбола жен.;
- форма игровая д/гандбола муж.;
- форма игровая д/лапты муж.;
- форма игровая д/мини-футбола ВО муж.;
- форма игровая д/мини-футбола жен.;
- форма игровая д/мини-футбола СПО муж.;
- форма игровая д/футбола муж.;
- сетка гандбольная ;
- стенка шведская (11 шт.)

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;
- покрышка для борцовского ковра;
- электроводонагреватель ЭПВН-24

Зал настольного тенниса

- сетка для настольного тенниса;
- скамейка;
- тенниска д/настольного тенниса;
- шорты д/настольного тенниса;
- стол н/т;

- стол настольного тенниса;
- теннисный стол

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 MB FdbEM-B35 ;
- гантель профессиональная 38 кг MB FdbEM-B38 ;
- гантель профессиональная 40 кг MB FdbEM-B40 ;
- гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42 ;
- гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45 ;

- гантель профессиональная разборная d=50мм 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 с 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

а) основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1: 909.00. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум Для СПО / Алхасов Д. С. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 191. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06071-3: 499.00. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/439006>
4. Туревский, Илья Мордухович. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М.,

Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 148. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2: 289.00.

URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/456955>

б) дополнительная литература

1. Низкова, Л. А. Спортивная подготовка стрелков-пистолетчиков [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Л. А. Низкова. - Спортивная подготовка стрелков-пистолетчиков ; 2025-03-01. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. - 63 с. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.03.2025 (автопродлонгация). - ISBN 978-5-7731-0691-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/93294.html>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: Учебное пособие Для СПО / Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 227. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13379-0: 469.00. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/458712>

3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - ISBN 978-5-00032-250-5. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

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

- 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 коррегирующую 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».

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: – 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; 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; 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	Тестирование контрольных нормативов Зачет

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.	
Предметные: - 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); - 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;	Тестирование контрольных нормативов Зачет
Метапредметные: - 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; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - 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; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения	Тестирование контрольных нормативов Зачет

необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - 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; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - 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.	
Знать: 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.	Тестирование контрольных нормативов Зачет
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.	Тестирование контрольных нормативов Зачет
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.	Тестирование контрольных нормативов Зачет

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

Доцент кафедры
систем управления и информационных
технологий в строительстве, к.т.н.

И.В. Поцбнева

Эксперт

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



Е.В. Литвинов