

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

**Утверждено**

В составе образовательной программы  
Учебно-методическим советом ВГТУ

28.04.2022 протокол №2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета**  
**БУП.06 Физическая культура**

**Специальность:** 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

**Квалификация выпускника:** Специалист по земельно-имущественным отношениям

**Нормативный срок обучения:** 2 года 10 месяцев

**Форма обучения:** очная

**Год начала подготовки:** 2022 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК  
18.02.2022 протокол №6.

Председатель методического совета СПК  
Сергеева С.И. \_\_\_\_\_

(подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК  
25.02.2022 протокол №6.

Председатель педагогического совета СПК  
Дегтев Д.Н. \_\_\_\_\_

(подпись)

2022 г.

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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 486.

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 ПРЕДМЕТА.....                                                                                                                                                                          | 4  |
| 1.1 Область применения программы.....                                                                                                                                                                              | 4  |
| 1.2 Место предмета в структуре ППСЗ.....                                                                                                                                                                           | 4  |
| 1.3 Общая характеристика учебного предмета .....                                                                                                                                                                   | 4  |
| 1.4 Профильная составляющая (направленность) общеобразовательного предмета .....                                                                                                                                   | 7  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА .....                                                                                                                                                                            | 8  |
| 2.1 Объем предмета и виды учебной работы .....                                                                                                                                                                     | 8  |
| 2.2 Тематический план и содержание предмета .....                                                                                                                                                                  | 9  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА.....                                                                                                                                                                                 | 12 |
| 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению .....                                                                                                                                                        | 12 |
| 3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения предмета.....                                                                                 | 13 |
| 3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета ..... | 14 |
| 3.4 Особенности реализации предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....                                                                                          | 14 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА .....                                                                                                                                                            | 19 |

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

## **«Физическая культура»**

### **1.1 Область применения программы**

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

### **1.2 Место предмета в структуре ППССЗ**

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом обязательной предметной области общеобразовательных дисциплин ФГОС среднего общего образования.

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

### **1.3 Общая характеристика учебного предмета**

Целью предмета «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 предмета:

- 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 предмета:**

#### **Личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

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

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

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

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

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**Предметные:**

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

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

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

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

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

**Метапредметные:**

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

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

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

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

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**знать/понимать:**

31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

**уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

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

#### **1.4 Профильная составляющая (направленность) общеобразовательного предмета:**

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 ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем работы обучающихся в академических часах (всего)                                                      | 177         |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)                                         | 118         |
| в том числе:                                                                                                |             |
| практические занятия, из них                                                                                | 118         |
| учебные занятия                                                                                             | 106         |
| контрольные занятия                                                                                         | 12          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение | 59          |
| подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                           | 15          |
| самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля               | 15          |
| занятия в спортивных клубах и секциях                                                                       | 14          |
| подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО                                                            | 15          |
| Промежуточная аттестация в форме                                                                            |             |
| 1-2 семестр                                                                                                 | диф. зачет  |

## 2.2 Тематический план и содержание предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала                    | Объем часов | Формируемые знания и умения |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 1                           | 2                                                | 3           | 4                           |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Практические занятия</b>                      | <b>118</b>  |                             |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <b>Учебные занятия</b>                           | <b>106</b>  |                             |
| 1.1.1.                      | Инструктаж по технике безопасности               | 2           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.2.                      | Общая и специальная физическая подготовка        | 14          | 31, 32, У1                  |
|                             | Общеразвивающие упражнения                       | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Скоростно-силовые упражнения                     | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие гибкости                  | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие специальной выносливости  | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие ловкости и координации    | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие силы                      | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Круговая тренировка                              | 2           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.3                       | Испытания ВФСК «ГТО»                             | 14          | 31, 32, У1                  |
| 1.1.4                       | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 28          | 31, 32, У1                  |
| 1.1.5                       | Оздоровительные системы                          | 18          | 31, 32, У1                  |
|                             | Стретчинг                                        | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения с предметами                          | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Ритмическая гимнастика                           | 6           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.6                       | Спортивные игры                                  | 30          | 31, 32, У1                  |
|                             | Обучение технике игры в баскетбол                | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Обучение технике игры в волейбол                 | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Обучение технике игры в мини-футбол              | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Обучение технике игры в настольный теннис        | 6           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.7.                      | Единоборства                                     | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Обучение технике самбо                           | 6           | 31, 32, У1                  |
| <b>Тема 1.2.</b>            | <b>Контрольные занятия</b>                       | <b>12</b>   |                             |
| 1.2.1                       | Тесты на физическую подготовленность             | 8           | 31, 32, У1                  |
| 1.2.2                       | Функциональные пробы                             | 4           | 31, 32, У1                  |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Самостоятельные занятия</b>                   | <b>59</b>   |                             |

|     |                                                                                               |            |            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 2.1 | Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий             | 15         | 31, 32, У1 |
| 2.2 | Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля | 15         | 31, 32, У1 |
| 2.3 | Занятия в спортивных клубах и секциях                                                         | 14         | 31, 32, У1 |
| 2.4 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»                                                 | 15         | 31, 32, У1 |
|     | <b>Всего</b>                                                                                  | <b>177</b> |            |

## **Содержание разделов предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в объеме 177 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 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 ПРЕДМЕТА**

### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация предмета требует наличия спортивного комплекса:

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

Для изучения предмета «Физическая культура» используются следующее оборудование: антенна волейбольная, баскетбольные щиты, весы электрические медицинские, ворота для мини-футбола, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, динамометр, коврик гимнастический,

манометр для мячей, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч для настольного тенниса, мяч футбольный, мячи для фитнеса, обруч, обруч стальной цветной, палка гимнастическая, прибор для измерения гибкости, ракетка для настольного тенниса, ростомер, свисток, секундомер, сетка для волейбола, сетка для настольного тенниса, скакалка, стенка гимнастическая «шведская», стенка шведская, сумка для мячей, теннисный стол, тонометр, турник настенный.

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

а) основная литература:

1. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. – Москва : Юрайт, 2020. – 113 с.

2. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с.

3. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

б) дополнительная учебная 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»

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 учебного предмета**

- программное обеспечение: Windows Professional 8; Microsoft Office 2010;
- научная электронная библиотека Elibrary;
- электронно-библиотечные системы IPRbooks, «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/>
- 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 предмета 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.

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

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных

занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

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

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

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

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

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

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

## Тематический план учебных занятий специального отделения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала                                 | Объем часов | Формируемые знания и умения |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 1                           | 2                                                             | 3           | 4                           |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Практические занятия</b>                                   | <b>118</b>  |                             |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <b>Учебные занятия</b>                                        | <b>106</b>  |                             |
| 1.1.1.                      | Инструктаж по технике безопасности                            | 2           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.2.                      | Общая и специальная физическая подготовка                     | 14          | 31, 32, У1                  |
|                             | Общеразвивающие упражнения                                    | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Скоростно-силовые упражнения                                  | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие гибкости                               | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие специальной выносливости               | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие ловкости и координации                 | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения на развитие силы                                   | 2           | 31, 32, У1                  |
|                             | Круговая тренировка                                           | 2           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.3                       | Испытания ВФСК «ГТО»                                          | 14          | 31, 32, У1                  |
| 1.1.4                       | Профессионально-прикладная физическая подготовка              | 20          | 31, 32, У1                  |
| 1.1.5                       | Оздоровительные упражнения                                    | 18          | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для улучшения кровообращения                       | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата             | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения с гимнастическими палками                          | 6           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.6                       | Оздоровительно-реабилитационные упражнения                    | 20          | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки    | 4           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах | 4           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике | 4           | 31, 32, У1                  |
|                             | Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата       | 4           | 31, 32, У1                  |
|                             | Корректирующие упражнения                                     | 4           | 31, 32, У1                  |
| 1.1.7                       | Оздоровительные системы                                       | 18          | 31, 32, У1                  |
|                             | Гимнастика Утехина                                            | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Гимнастика Аветисова                                          | 6           | 31, 32, У1                  |
|                             | Гимнастика для снятия утомления глаз                          | 6           | 31, 32, У1                  |
| <b>Тема 1.2</b>             | <b>Контрольные занятия</b>                                    | <b>12</b>   | 31, 32, У1                  |
| 1.2.1                       | Тесты на физическую подготовленность                          | 6           | 31, 32, У1                  |

|                  |                                                                                               |            |            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1.2.2            | Функциональные пробы                                                                          | 6          | 31, 32, У1 |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                | <b>59</b>  |            |
| 2.1              | Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий             | 15         | 31, 32, У1 |
| 2.2              | Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля | 15         | 31, 32, У1 |
| 2.3              | Занятия в спортивных клубах и секциях                                                         | 14         | 31, 32, У1 |
| 2.4              | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»                                                 | 15         | 31, 32, У1 |
|                  | <b>Всего</b>                                                                                  | <b>177</b> |            |

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах преподавателем в процессе выполнения основных видов учебной деятельности обучающихся, тестирования, по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |
| <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | <p>Тестирование контрольных нормативов<br/>Зачет</p> |
| <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li> </ul> | <p>Тестирование контрольных нормативов<br/>Зачет</p> |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Тестирование контрольных нормативов</p>           |

|                                                                                                                                                  |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| – основы здорового образа жизни                                                                                                                  | Зачет                                              |
| <b>Уметь:</b><br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Тестирование<br>контрольных<br>нормативов<br>Зачет |
| Поддержание уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности               | Тестирование<br>контрольных<br>нормативов<br>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

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 строительного-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

**Руководитель образовательной программы**

преподаватель СПК  
(должность)

(подпись)

Г.А. Радцевич  
(Ф.И.О)

**Эксперт**

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГТУ  
(место работы)



(подпись)

Е.В. Литвинов  
(Ф.И.О)

М.П.  
Организации