

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**  
**«Воронежский государственный технический университет»**  
**в городе Борисоглебске**

**Утверждено**  
В составе образовательной программы  
ученым советом филиала ВГТУ  
31 августа 2021 протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

**Специальность:** 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Квалификация выпускника:** дизайнер

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

**Форма обучения:** очная

**Год начала подготовки** 2021г.

Программа обсуждена на заседании методической комиссии филиала «31» августа  
2021 года.      Протокол № 1

Председатель методической комиссии филиала  /Л.И. Матвеева

Программа обсуждена на заседании педагогического совета филиала «31» августа  
2021 года.      Протокол № 1

Председатель педагогического совета филиала  /Е.А. Корсукова

**2021**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: филиал ВГТУ в г. Борисоглебске

Разработчик: Кадонцев Ф. А. преподаватель СПО

## Содержание

- 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях ПНО и СПО.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки учебного плана.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

32 – основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка - 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 172 часа;

самостоятельной работы – 172 часа.

## **2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

| Код   | Наименование результата обучения                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02 | организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество      |
| ОК 03 | принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность                                                                |
| ОК 04 | осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 06 | работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                                                                     |
| ОК 08 | самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации    |

### **3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы                                                                            | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                         | 344         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                              | 172         |
| в том числе:                                                                                  |             |
| практические занятия, из них                                                                  | 172         |
| учебные занятия                                                                               | 140         |
| контрольные занятия                                                                           | 32          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                                   | 172         |
| подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий             | 44          |
| самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля | 44          |
| занятия в спортивных клубах и секциях                                                         | 42          |
| подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО                                              | 42          |
| Итоговая аттестация в форме                                                                   |             |
| 3-8 семестр                                                                                   | зачет       |

### 3.2 Тематический план и содержание дисциплины

#### Тематический план учебных занятий основного отделения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала                    | Объем часов | Уровень освоения* |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| 1                           | 2                                                | 3           | 4                 |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Практические занятия</b>                      | <b>172</b>  |                   |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <b>Учебные занятия</b>                           | <b>140</b>  |                   |
| 1.1.1.                      | Инструктаж по технике безопасности               | 2           | 1                 |
| 1.1.2.                      | Общая и специальная физическая подготовка        | 24          |                   |
|                             | Общеразвивающие упражнения                       | 2           | 2                 |
|                             | Скоростно-силовые упражнения                     | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие гибкости                  | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие специальной выносливости  | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие ловкости и координации    | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие силы                      | 4           | 2                 |
|                             | Круговая тренировка                              | 2           | 2                 |
| 1.1.3                       | Испытания ВФСК «ГТО»                             | 14          | 2                 |
| 1.1.4                       | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 24          | 2                 |
| 1.1.5                       | Оздоровительные системы                          | 36          |                   |
|                             | Стретчинг                                        | 12          | 2                 |
|                             | Упражнения с предметами                          | 12          | 2                 |
|                             | Ритмическая гимнастика                           | 12          | 2                 |
| 1.1.6                       | Спортивные игры                                  | 40          |                   |
|                             | Обучение технике игры в баскетбол                | 8           | 2                 |
|                             | Обучение технике игры в волейбол                 | 8           | 2                 |
|                             | Обучение технике игры в гандбол                  | 8           | 2                 |
|                             | Обучение технике игры в мини-футбол              | 8           | 2                 |
|                             | Обучение технике игры в настольный теннис        | 8           | 2                 |
| <b>Тема 1.2.</b>            | <b>Контрольные занятия</b>                       | <b>32</b>   |                   |

|                  |                                                                                               |            |      |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| 1.2.1            | Тесты на физическую подготовленность                                                          | 18         | 2    |
| 1.2.2            | Функциональные пробы                                                                          | 14         | 2    |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                 | <b>172</b> |      |
| 2.1              | Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий             | 44         | 3    |
| 2.2              | Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля | 44         | 3, 2 |
| 2.3              | Занятия в спортивных клубах и секциях                                                         | 42         | 3    |
| 2.4              | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»                                                 | 42         | 2    |
|                  | <b>Всего</b>                                                                                  | <b>344</b> |      |

### Тематический план учебных занятий специального отделения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала                    | Объем часов | Уровень освоения* |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| 1                           | 2                                                | 3           | 4                 |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Практические занятия</b>                      | <b>172</b>  |                   |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <b>Учебные занятия</b>                           | <b>140</b>  |                   |
| 1.1.1.                      | Инструктаж по технике безопасности               | 2           | 1                 |
| 1.1.2.                      | Общая и специальная физическая подготовка        | 24          |                   |
|                             | Общеразвивающие упражнения                       | 2           | 2                 |
|                             | Скоростно-силовые упражнения                     | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие гибкости                  | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие специальной выносливости  | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие ловкости и координации    | 4           | 2                 |
|                             | Упражнения на развитие силы                      | 4           | 2                 |
|                             | Круговая тренировка                              | 2           | 2                 |
| 1.1.3                       | Испытания ВФСК «ГТО»                             | 10          | 2                 |
| 1.1.4                       | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 18          | 2                 |
| 1.1.5                       | Оздоровительные упражнения                       | 30          |                   |
|                             | Упражнения для улучшения кровообращения          | 10          | 2                 |



|                  |                                                                                               |            |      |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
|                  | Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата                                             | 10         | 2    |
|                  | Упражнения с гимнастическими палками                                                          | 10         | 2    |
| 1.1.6            | Оздоровительно-реабилитационные упражнения                                                    | 28         |      |
|                  | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки                                    | 6          | 2    |
|                  | Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах                                 | 6          | 2    |
|                  | Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике                                 | 6          | 2    |
|                  | Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата                                       | 6          | 2    |
|                  | Корригирующие упражнения                                                                      | 4          | 2    |
| 1.1.7            | Оздоровительные системы                                                                       | 28         |      |
|                  | Гимнастика Утехина                                                                            | 10         | 2    |
|                  | Гимнастика Аветисова                                                                          | 10         | 2    |
|                  | Гимнастика для снятия утомления глаз                                                          | 8          | 2    |
| <b>Тема 1.2</b>  | <b>Контрольные занятия</b>                                                                    | <b>32</b>  |      |
| 1.2.1            | Тесты на физическую подготовленность                                                          | 18         | 2    |
| 1.2.2            | Функциональные пробы                                                                          | 14         | 2    |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                 | <b>172</b> |      |
| <b>Тема 2.1</b>  | Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий            | 86         | 3    |
| <b>Тема 2.2</b>  | Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля | 86         | 3, 2 |
|                  | <b>Всего</b>                                                                                  | <b>344</b> |      |

*\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

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

### **Содержание разделов дисциплины.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 160 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.

#### **Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения.**

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

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

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

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

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

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

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

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

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

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

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

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

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

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

**4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины 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>).

Для изучения дисциплины «Физическая культура» используются следующее оборудование: антенна волейбольная, баскетбольные щиты, весы электрические медицинские, ворота гандбольные, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, динамометр, коврик гимнастический, манометр для мячей, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч гандбольный, мяч для настольного тенниса, мяч футбольный, мячи для фитнеса, обруч, обруч стальной цветной, палка гимнастическая, прибор для измерения гибкости, ракетка для настольного тенниса, ростомер, свисток, секундомер, сетка для волейбола, сетка для гандбола, сетка для настольного тенниса, скакалка, стенка гимнастическая «шведская», стенка шведская, сумка для мячей, теннисный стол, тонометр, турник настенный.

**4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины****4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

Основные источники:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Муллер А.Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с.

Дополнительные источники:

1. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. —

Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

5. Нефедова, Е.В. Козловцева, Е.А., Подкуйко, Н.В. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей / сост.: Е.В. Нефёдова, Е.А. Козловцева, Н.В. Подкуйко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 91 с.

6. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

7. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **4.2.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществления образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

- программное обеспечение: Windows Professional (7 и 8); Microsoft Office 2007;
- научная электронная библиотека Elibrary;
- электронно-библиотечная система IPRbooks;
- электронно-библиотечная система «Юрайт»;
- база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

#### **4.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 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/>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(умения, знания)                                                                                             | Формы текущего<br>контроля<br>результатов обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b>                                                                   |                                                    |
| о роли физической культуры в общекультурном,<br>профессиональном и социальном развитии человека                                     | Тестирование<br>Зачет                              |
| основы здорового образа жизни                                                                                                       | Тестирование<br>Зачет                              |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b>                                                                   |                                                    |
| использовать физкультурно-оздоровительную<br>деятельность для укрепления здоровья, достижения<br>жизненных и профессиональных целей | Тестирование<br>Зачет                              |



**Разработчик:**

Филиал ВГТУ в г. Борисоглебске      преподаватель СПО      Кадонцев Ф.А.

**Руководитель образовательной программы**

**Руководитель ППСЗ**



**/Ефанова А.П.**

**Эксперт**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

М П  
организации

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
рабочей программы дисциплины**

| №<br>п/п | Наименование<br>элемента ОП,<br>раздела, пункта | Пункт в предыдущей<br>редакции | Пункт с внесенными<br>изменениями | Реквизиты<br>заседания,<br>утвердившего<br>внесение<br>изменений |
|----------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|          |                                                 |                                |                                   |                                                                  |
|          |                                                 |                                |                                   |                                                                  |