Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
воспитательной работе
_____ М.В. Темлянцев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»

Квалификация выпускника
Техник-технолог

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2022

Новокузнецк
2022

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 01:31:09 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– 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 привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
– 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.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социального-экономического цикла ООП по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Основы философии;
– Русский язык и культура речи;
– Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специально-сти); Средства профилактики перенапряжения

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***	***7 семестр***	***8 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***202***	*32*	*42*	*32*	*30*	*32*	*34*
Лекции, *ака-*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

дем. час.							
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***196***	*32*	*42*	*32*	*28*	*32*	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***6***	*0*	*0*	*0*	*2*	*0*	*4*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нару-

шения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной про-грамме.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по ви-дам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся - спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Для обучающихся I-II группы:

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1 Бег на короткие дистанции.

1.2 Бег на длинные дистанции.

1.3 Прыжки в длину с места.

Тема 2. Плавание.

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брас.

2.4 Баттерфляй.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1 Волейбол

– Краткие правила игры в волейбол.

– Стойки и перемещения в волейболе.

– Передачи и подачи в волейболе.

– Нападающий удар, блок в волейболе.

3.2 Баскетбол

– Краткие правила игры в баскетбол.

– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.

– Броски мяча в корзину.

– Техника защиты.

– Техника противодействия и овладения мячом.

– Накрывание и отбивание мяча при броске.

3.3 Мини-футбол:

– Краткие правила игры в мини-футбол

– Удары в футболе.

– Остановка мяча.

– Отбор мяча.

– Обманные движения.

– Техника игры вратаря.

Тема 4. Силовая подготовка.

4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III

группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Тема 1. Шахматы.
1.1 Основы шахматной игры.
– История шахмат.
– Шахматная доска.
– Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.
– Как ходят фигуры.
– Сравнительная сила фигур. Цель игры.
– Рокировка и взятие на проходе.
– Шах и мат. Результат игры.
– Ничья в шахматах.
– Запись шахматной партии.
1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах.
– Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.
– Связка.
– Уничтожение защиты.
– Отвлечение.
– Завлечение, двойной удар.
– Открытое нападение.
– Блокировка.
– Освобождение пространства.
– Перекрытие.
– Промежуточный ход, контрудар.
– Другие тактические идеи.
1.3 Шахматный кодекс.
– Шахматные часы.
– Нарушения.
– Запись ходов.
– Ничья
– Очки.
– Поведение игроков.
– Роль арбитра.
Тема 2. Адаптивная физическая культура.
2.1 Понятие «адаптивная физическая культура».
2.2 Классификации физических упражнений.
2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных

упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс.
2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Для I, II - группы обучающихся Тема 1. Легкая атлетика. 1.1 Бег на короткие дистанции. 1.2 Бег на длинные дистанции. 1.3 Прыжки в длину с места. Тема 2. Плавание. 2.1 Кроль на груди (вольный стиль). 2.2 Кроль на спине. 2.3 Брас. 2.4 Баттерфляй. Тема 3. Спортивные игры. 3.1 Волейбол – Краткие правила игры в волейбол. – Стойки и перемещения в волейболе. – Передачи и подачи в волейболе. – Нападающий удар, блок в волейболе.	196	

	3.2 Баскетбол – Краткие правила игры в баскетбол. – Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе. – Броски мяча в корзину. – Техника защиты. – Техника противодействия и овладения мячом. – Накрывание и отбивание мяча при броске. 3.3 Мини-футбол: – Краткие правила игры в мини-футбол – Удары в футболе. – Остановка мяча. – Отбор мяча. – Обманные движения. – Техника игры вратаря. Тема 4. Силовая подготовка. 4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Для III - группы обучающихся Тема 1. Шахматы. 1.1 Основы шахматной игры. – История шахмат. – Шахматная доска. – Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске. – Как ходят фигуры. – Сравнительная сила фигур. Цель игры. – Рокировка и взятие на проходе. – Шах и мат. Результат игры. – Ничья в шахматах. – Запись шахматной партии. 1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах. – Факторы, способствующие возникновению тактиче-ских приемов и комбинаций. – Связка. – Уничтожение защиты. – Отвлечение. – Завлечение, двойной удар. – Открытое нападение. – Блокировка.		

	– Освобождение пространства. – Перекрытие. – Промежуточный ход, контрудар. – Другие тактические идеи. 1.3 Шахматный кодекс. – Шахматные часы. – Нарушения. – Запись ходов. – Ничья – Очки. – Поведение игроков. – Роль арбитра. Тема 2. Адаптивная физическая культура. 2.1 Понятие «адаптивная физическая культура». 2.2 Классификации физических упражнений. 2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. 2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС. 2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха. 2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания. 2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек. 2.9 Обучение дыхательным		

	упражнениям по методике Бодифлекс. 2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.		
Итого:		**196**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	
Итого:		**6**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2018. – 191 с. – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: https://urait.ru/bcode/415991 (дата обращения: 10.03.2022);

2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2018. –

493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: https://urait.ru/bcode/414668 (дата обращения: 10.03.2022);

3 Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: https://urait.ru/bcode/413692 (дата обращения: 10.03.2022);

4 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2018. – 338 с. – ISBN 978-5-534-00690-2. – URL: https://urait.ru/bcode/414809 (дата обращения: 10.03.2022).

б) дополнительная литература:

1 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 189 с. – ISBN 978-5-534-08356-9. – URL: https://urait.ru/bcode/441267 (дата обращения: 10.03.2022);

2 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2018. – 264 с. – ISBN 978-5-534-07085-9. – URL: https://urait.ru/bcode/420810 (дата обращения: 10.03.2022);

3 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-534-04933-6. – URL: https://urait.ru/bcode/415972 (дата обращения: 10.03.2022);

4 Гродзенский,С.Я. Шахматная почта России: турниры, партии, личности / Гродзенский С.Я. – Москва : Проспект, 2016. – 400 с. – ISBN 978-5-392-18675-4. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392186754.html (дата обращения: 10.03.2022).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство Лань». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронно-библиотечная система IPRbooks : [коллекции: «Дошкольная педагогика. Педагогика школы», «Педагогика. Образование»] / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.iprbookshop.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНИТИ РАН. – Москва, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборато-

рии, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
Учебно-спортивная база.
Имеются в университете:
1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)
2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся уг-лом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
12. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
13. Ковер для борьбы
14. Табло универсальное
15. Волейбольная сетка, стойки
16. Скамейка гимнастическая жесткая
17. Скакалки
18. Перекладина гимнастическая пристенная
19. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
20. Насос для накачивания мячей
21. Обруч гимнастический
22. Татами
23. Макивары для кикбоксинга
24. Перекладина навесная универсальная
25. Доска наклонная навесная
26. Конь гимнастический малый
27. Канат
28. Тренировочный манекен
29. Гимнастическая стенка
30. Скамейки для жима лёжа
31. Тренажер блочный
32. Тренажер блочный

33. Стойки для приседаний
34. Мостик гимнастический подпружиненный
35. Футбольные ворота
36. Шведская стенка
37. Зеркало травмобезопасное
38. Тренажер на жим лежа
39. Тренажер на жим стоя
40. Тренажер для бицепсов
41. Тренажер для пресса
42. Тренажер для пресса ногами
43. Тренажер для мышц спины
44. Комплекс силовой
45. Фитболы
46. Степ платформы
47. Коврики гимнастические
48. Ковер гимнастический
49. Плавательные доски
50. Лопатки для рук
51. Аквапалка
52. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
53. Коврик резиновый
54. Автоматы
55. Винтовки пневматические
56. Надувные круги
57. Лазерный стрелковый комплекс.
58. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
59. Лыжи
60. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные, для регби, резиновые гимнастические
61. Ручные эспандеры
62. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
63. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
64. Плавательные доски
65. Зеркала настенные большие
66. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
67. Электронное табло для спортивных игр
68. Шахматы
69. Шахматные часы.

База спортивного комплекса

Имеются в университете:

1. Игровые залы
2. Зал ОФП № 50

3. Зал шахмат № 51
4. Бассейн
5. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
1) лабиринт;
2) забор с наклонной доской;
3) разрушенный мост;
4) разрушенная лестница;
5) стенка с двумя проломами;
6) футбольное поле.
6. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.

Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Зал шахмат № 51
1. Стол для занятий шахматами;
2. Стулья;
3. Шахматы;
4. Шахматные часы;
5. Доска аудиторная;
6. Компьютер.

Зал № 38
1. Гимнастические палки;
2. Мячи резиновые гимнастические;
3. Обруч гимнастический.

Для занятий по дисциплине «Физическая культура» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе
В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника. На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.
Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с

залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение А

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)
15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– 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 привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
– 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.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социального-экономического цикла ООП по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Основы философии;
– Русский язык и культура речи;
– Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специально-сти); Средства профилактики перенапряжения

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***	***7 семестр***	***8 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость,	***202***	*32*	*42*	*32*	*30*	*32*	*34*

академ. час.							
Лекции, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***196***	*32*	*42*	*32*	*28*	*32*	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***6***	*0*	*0*	*0*	*2*	*0*	*4*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающие-

ся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной про-грамме.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по ви-дам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся - спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению ме-

дицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Для обучающихся I-II группы:

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1 Бег на короткие дистанции.

1.2 Бег на длинные дистанции.

1.3 Прыжки в длину с места.

Тема 2. Плавание.

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брас.

2.4 Баттерфляй.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1 Волейбол

– Краткие правила игры в волейбол.

– Стойки и перемещения в волейболе.

– Передачи и подачи в волейболе.

– Нападающий удар, блок в волейболе.

3.2 Баскетбол

– Краткие правила игры в баскетбол.

– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.

– Броски мяча в корзину.

– Техника защиты.

– Техника противодействия и овладения мячом.

– Накрывание и отбивание мяча при броске.

3.3 Мини-футбол:

– Краткие правила игры в мини-футбол

– Удары в футболе.

– Остановка мяча.

– Отбор мяча.

– Обманные движения.

– Техника игры вратаря.

Тема 4. Силовая подготовка.

4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного

пресса, ног, спины.
Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Тема 1. Шахматы.
1.1 Основы шахматной игры.
– История шахмат.
– Шахматная доска.
– Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.
– Как ходят фигуры.
– Сравнительная сила фигур. Цель игры.
– Рокировка и взятие на проходе.
– Шах и мат. Результат игры.
– Ничья в шахматах.
– Запись шахматной партии.
1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах.
– Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.
– Связка.
– Уничтожение защиты.
– Отвлечение.
– Завлечение, двойной удар.
– Открытое нападение.
– Блокировка.
– Освобождение пространства.
– Перекрытие.
– Промежуточный ход, контрудар.
– Другие тактические идеи.
1.3 Шахматный кодекс.
– Шахматные часы.
– Нарушения.
– Запись ходов.
– Ничья
– Очки.
– Поведение игроков.
– Роль арбитра.
Тема 2. Адаптивная физическая культура.
2.1 Понятие «адаптивная физическая культура».
2.2 Классификации физических упражнений.
2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных

упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс.
2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).