Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
информационных технологий и
автоматизированных систем
_____ Л.Д. Павлова
подпись
«____» _____ 20___ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(* Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей) на следующей странице)

Форма обучения
Очная форма

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

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 01:20:01 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника: «Администратор баз данных»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)»

Квалификация выпускника: «Техник-мехатроник - специалист по мобильной робототехнике»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев

11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

Квалификация выпускника: «Специалист по электронным приборам и устройствам»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»

Квалификация выпускника: «Техник»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Квалификация выпускника: «Сетевой и системный администратор»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формировать знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
– совершенствовать функциональные возможности организма;
– способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащению индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
– использовать здоровье-сберегающие технологии в процессе обучения и воспитания.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

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:

– Безопасность жизнедеятельности.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО.

**Личностные результаты:**

– 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.

**Метапредметные результаты:**

– 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 соревновательнойдеятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

– 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).

## 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), а также другие виды учебной дея-тельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

### Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс | ***ИТОГО*** | ***1 семестр*** | ***2 семестр*** |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет с оценкой* |
| Трудоёмкость, *академ. час.* | ***80*** | *36* | *44* |
| Лекции, *академ. час.* | ***2*** | *2* | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | ***78*** | *34* | *44* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится за счет времени, отведенного на учебную дисциплину.

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретический (Тема 1. Основы здорового образа жизни.);

Раздел 2 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 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 программе.
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 здоровье-сбережения 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
Тема 1. Спортивные игры
1.1 Волейбол:
– Краткие правила игры в волейбол.
– Стойки и перемещения в волейболе.
– Передачи и подачи в волейболе.
– Нападающий удар, блок в волейболе.
1.2 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.
1.3 Мини-футбол:
– Краткие правила игры в мини-футбол
– Удары в футболе.
– Остановка мяча.
– Отбор мяча.
– Обманные движения.
– Техника игры вратаря.
Тема 2. Плавание
2.1 Кроль на груди (вольный стиль).
2.2 Кроль на спине.
2.3 Брасс.
2.4 Баттерфляй.

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой шахматы и адаптивной физической культурой.
Тема 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.
Тема 2. Адаптивная физическая культура.
– Понятие «адаптивная физическая культура».
– Классификации физических упражнений.
– Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного трак-та и почек.
– Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.
– Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.).

## 5 Перечень тем лекций

| № раздела / темы дисциплины | Темы лекций | Трудоемкость, *академ.час* |
|---|---|---|
| Раздел 1. | Тема 1. Основы здорового образа жизни. | 2 |
| **Итого:** | | **2** |

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, *академ.час* |
|---|---|---|
| Раздел 2. | Для проведения практических занятий обучающиеся | 78 |

| | | |
|---|---|---|
| | распределяются в учебные отделения<br>I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования<br>II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе<br>III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся 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<br>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.<br>Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются<br>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 программе. 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<br>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<br>Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года<br>Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями<br>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их | |

| | | |
|---|---|---|
| | здоровья на основании соблюдения принципов здоровье-сбережения 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<br>Тема 1. Спортивные игры<br>1.1 Волейбол:<br>– Краткие правила игры в волейбол.<br>– Стойки и перемещения в волейболе.<br>– Передачи и подачи в волейболе.<br>– Нападающий удар, блок в волейболе.<br>1.2 Баскетбол:<br>– Краткие правила игры в баскетбол.<br>– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.<br>– Броски мяча в корзину.<br>– Техника защиты.<br>– Техника противодействия и овладения мячом.<br>– Накрывание и отбивание мяча при броске.<br>1.3 Мини-футбол:<br>– Краткие правила игры в мини-футбол<br>– Удары в футболе.<br>– Остановка мяча.<br>– Отбор мяча.<br>– Обманные движения.<br>– Техника игры вратаря.<br>Тема 2. Плавание | |

| | | |
|---|---|---|
| | 2.1 Кроль на груди (вольный стиль).<br>2.2 Кроль на спине.<br>2.3 Брасс.<br>2.4 Баттерфляй.<br>Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой шахматы и адаптивной физической культурой.<br>Тема 1. Основы шахматной игры.<br>– История шахмат.<br>– Шахматная доска.<br>– Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.<br>– Как ходят фигуры.<br>– Сравнительная сила фигур. Цель игры.<br>– Рокировка и взятие на проходе.<br>– Шах и мат. Результат игры.<br>– Ничья в шахматах.<br>– Запись шахматной партии.<br>Тема 2. Адаптивная физическая культура.<br>– Понятие «адаптивная физическая культура».<br>– Классификации физических упражнений.<br>– Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.<br>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.<br>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС. | |

| | | |
|---|---|---|
| | – Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.<br>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.<br>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного трак-та и почек.<br>– Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.<br>– Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.<br>Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий. | |
| **Итого:** | | **78** |

## 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, *академ.час* |
|---|---|---|
| | *Отсутствуют* | |
| **Итого:** | | **0** |

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| № раздела / темы дисциплины | Темы курсовых работ (проектов) | Трудоемкость, *академ.час* |
|---|---|---|
| | *Отсутствуют* | |
| **Итого:** | | **0** |

## 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/415983 (дата обращения: 22.04.2023);

2 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – URL:. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html (дата обращения: 22.04.2023);

3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/415308 (дата обращения: 22.04.2023);

4 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум : / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 104 с. : схем., ил., табл. –URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 22.04.2023);

5 Легкая атлетика : учебное пособие : / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 (дата обращения: 22.04.2023);

6 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/516565 (дата обращения: 22.04.2023);

7 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/514806 (дата обращения: 22.04.2023).

**б) дополнительная литература:**

1 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство

Юрайт, 2023. — 344 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/516564 (дата обращения: 22.04.2023);

2 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/514933 (дата обращения: 22.04.2023);

3 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие : / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с. : схем., ил., табл. – URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 22.04.2023);

4 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/416220 (дата обращения: 22.04.2023);

5 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. —URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 22.04.2023);

**в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

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

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

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

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

7 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 - ]. – URL: https://academia-library.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://academia-library.ru;

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

9 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

**г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– Р7-Офис.

**д) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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.

## 10 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
- Учебно-спортивная база для проведения практических занятий. Имеются в университете:

База спортивного комплекса СибГИУ для проведения практических занятий:

1. Игровой зал № 38
2. Игровой зал № 37
3. Зал шахмат № 51
4. Бассейн
5. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
– лабиринт;
– забор с наклонной доской;
– разрушенный мост;
– разрушенная лестница;
– стенка с двумя проломами;
– футбольное поле.
6. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.

Для проведения практических занятий база спортивного комплекса имеет оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
2. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
3. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные
4. Табло универсальное
5. Волейбольная сетка, стойки
6. Скамейка гимнастическая жесткая
7. Скакалки
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Перекладина навесная универсальная
10. Насос для накачивания мячей
11. Обруч гимнастический
12. Ручные эспандеры
13. Шведская стенка
14. Футбольные ворота
15. Плавательные доски
16. Лопатки для рук
17. Аквапалка
18. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
19. Коврик резиновый
20. Шахматные часы
21. Доска аудиторная
22. Стулья
23. Шахматы
24. Стол для занятий шахматами
25. Электронное табло для спортивных игр
26. Многофункциональный принтер

27. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
28. Компьютер

Материально-техническое обеспечение для обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

1. Зал шахмат № 51, оснащенный:
– Стол для занятий шахматами;
– Стулья;
– Шахматы;
– Шахматные часы;
– Доска аудиторная;
– Компьютер.
2. Зал №38, оснащенный:
– Гимнастические палки;
– Мячи резиновые гимнастические;
– 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 СОО и ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и

устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

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 Педагогического совета Университетского колледжа.

**Приложение**

**Аннотация**
**рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**

**по направлению подготовки (специальности)**
**Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):**
**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**
**Квалификация выпускника: «Администратор баз данных»**
**Срок обучения: 3 года 10 месяцев**
**15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)»**
**Квалификация выпускника: «Техник-мехатроник - специалист по мобильной робототехнике»**
**Срок обучения: 4 года 10 месяцев**
**11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»**
**Квалификация выпускника: «Специалист по электронным приборам и устройствам»**
**Срок обучения: 3 года 10 месяцев**
**15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»**
**Квалификация выпускника: «Техник»**
**Срок обучения: 3 года 10 месяцев**
**09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**
**Квалификация выпускника: «Сетевой и системный администратор»**
**Срок обучения: 3 года 10 месяцев**
**форма обучения – Очная форма**

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формировать знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
– совершенствовать функциональные возможности организма;
– способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащению

индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
– использовать здоровье-сберегающие технологии в процессе обучения и воспитания.

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

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

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

– Безопасность жизнедеятельности.

**3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО.

**Личностные результаты:**

– 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.

**Метапредметные результаты:**

– 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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

– 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).

## 4 Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс | ***ИТОГО*** | ***1 семестр*** | ***2 семестр*** |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет с оценкой* |
| Трудоёмкость, *академ. час.* | ***80*** | *36* | *44* |
| Лекции, *академ. час.* | ***2*** | *2* | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Практические занятия, *академ.* | ***78*** | *34* | *44* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *час.* | | | |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | ***0*** | *0* | *0* |

**5 Краткое содержание учебной дисциплины**

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

Раздел 1 Теоретический (Тема 1. Основы здорового образа жизни.);

Раздел 2 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 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 программе.

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 здоровье-сбережения 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
Тема 1. Спортивные игры
1.1 Волейбол:
– Краткие правила игры в волейбол.
– Стойки и перемещения в волейболе.
– Передачи и подачи в волейболе.
– Нападающий удар, блок в волейболе.
1.2 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.
1.3 Мини-футбол:
– Краткие правила игры в мини-футбол
– Удары в футболе.
– Остановка мяча.
– Отбор мяча.
– Обманные движения.
– Техника игры вратаря.
Тема 2. Плавание
2.1 Кроль на груди (вольный стиль).
2.2 Кроль на спине.
2.3 Брасс.
2.4 Баттерфляй.
Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой шахматы и адаптивной физической культурой.
Тема 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.
Тема 2. Адаптивная физическая культура.
– Понятие «адаптивная физическая культура».
– Классификации физических упражнений.
– Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного трак-та и почек.
– Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.
– Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.).

**6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).