Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института металлургии и материаловедения
_____ А.А. Уманский
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»

Квалификация выпускника
Техник

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 971e0c71029644fe07bb7008d5b1671cd9733970
Владелец: Директор ИМиМ Уманский Александр Александрович
Действителен: с 13 марта 2023 г. по 5 июня 2024 г.
Дата и время: 19-03-2024 15:11:46 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:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– знать систему 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 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы безопасности и защиты Родины.

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 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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 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.*	***180***	*36*	*24*	*22*	*46*	*40*	*12*

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.*	***150***	*32*	*20*	*20*	*36*	*32*	*10*
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.*	***30***	*4*	*4*	*2*	*10*	*8*	*2*
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 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.
Для обучающихся I-II группы:
Легкая атлетика: (Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).
Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).
Спортивные игры.
Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).
Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).
Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).
Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).
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 тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Шахматы:
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).
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).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

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.	Практический Для I, II - группы обучающихся Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Плавание. Кроль на груди (вольный стиль). Кроль на спине. Брас. Баттерфляй. Спортивные игры. Волейбол: Краткие правила игры в волейбол. Стойки и перемещения в	150	

	волейболе. Передачи и подачи в волейболе. Нападающий удар, блок в волейболе. 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. Мини-футбол: Краткие правила игры в мини-футбол. Удары в футболе. Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря. Силовая подготовка. Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. 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 тракта и почек. - Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги. Для III - группы обучающихся Шахматы. 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. 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. Шахматный кодекс. Шахматные часы. Нарушения. Запись ходов. Ничья Очки. Поведение игроков. Роль арбитра.		
Итого:		**150**	**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. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	30	
Итого:		**30**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/515160 (дата обращения: 13.03.2024);

2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/535163 (дата обращения: 13.03.2024);

3 Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва :Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 13.03.2024);

4 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Про-фессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/533616 (дата обращения: 13.03.2024).

б) дополнительная литература:

1 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова, [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/515408 (дата обращения: 13.03.2024);

2 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 264 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/515854 (дата обращения: 13.03.2024);

3 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. – URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/531643 (дата обращения: 13.03.2024);

4 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/533616 (дата обращения: 13.03.2024).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – 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: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

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

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

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

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.

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, 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.
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 СПО по направлению подготовки (специальности) 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

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

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)
18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»
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:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– знать систему 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 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы безопасности и защиты Родины.

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 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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 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, *академ. час.*	***180***	*36*	*24*	*22*	*46*	*40*	*12*
Лекции,	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

академ. 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.*	***150***	*32*	*20*	*20*	*36*	*32*	*10*
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.*	***30***	*4*	*4*	*2*	*10*	*8*	*2*
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

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.
Для обучающихся I-II группы:
Легкая атлетика: (Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).
Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).
Спортивные игры.
Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).
Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).
Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).
Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).
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 тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Шахматы:
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).
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).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).