

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»

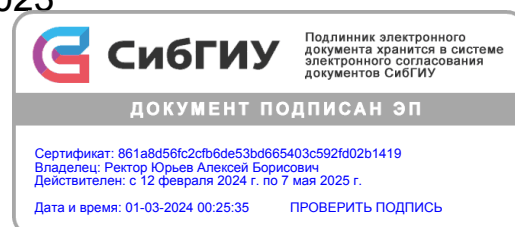
Квалификация выпускника  
Техник

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк  
2023



## **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 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы безопасности жизнедеятельности.

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



|   |            | <i>р</i>     | <i>р</i>     | <i>р</i>     | <i>р</i>     | <i>р</i>     | <i>р</i>     |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Форма промежуточной аттестации                |            | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> |
| Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>             | <b>190</b> | 34           | 42           | 30           | 36           | 36           | 12           |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     | <b>178</b> | 34           | 42           | 22           | 36           | 34           | 10           |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Консультации, <i>академ. час.</i>             | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>   | <b>12</b>  | 0            | 0            | 8            | 0            | 2            | 2            |
| в форме практической подготовки               | 0          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Контроль, <i>академ. час.</i>                 | 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.

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 видам 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 зрения – нарушениях 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, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |                    | всего                            | в форме практической подготовки |
|                             | <i>Отсутствуют</i> |                                  |                                 |
| <b>Итого:</b>               |                    | <b>0</b>                         | <b>0</b>                        |

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров)   | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |   | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | Для I, II - группы обучающихся<br>Тема 1. Легкая атлетика.<br>1.1 Бег на короткие дистанции.<br>1.2 Бег на длинные дистанции.<br>1.3 Прыжки в длину с места.<br>Тема 2. Плавание.<br>2.1 Кроль на груди (вольный стиль).<br>2.2 Кроль на спине.<br>2.3 Брас.<br>2.4 Баттерфляй.<br>Тема 3. Спортивные игры.<br>3.1 Волейбол | 178                              |                                 |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Краткие правила игры в волейбол.</li> <li>– Стойки и перемещения в волейболе.</li> <li>– Передачи и подачи в волейболе.</li> <li>– Нападающий удар, блок в волейболе.</li> </ul> <p>3.2 Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Краткие правила игры в баскетбол.</li> <li>– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.</li> <li>– Броски мяча в корзину.</li> <li>– Техника защиты.</li> <li>– Техника противодействия и овладения мячом.</li> <li>– Накрывание и отбивание мяча при броске.</li> </ul> <p>3.3 Мини-футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Краткие правила игры в мини-футбол</li> <li>– Удары в футболе.</li> <li>– Остановка мяча.</li> <li>– Отбор мяча.</li> <li>– Обманные движения.</li> <li>– Техника игры вратаря.</li> </ul> <p>Тема 4. Силовая подготовка.</p> <p>4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.</p> <p>Для III - группы обучающихся</p> <p>Тема 1. Шахматы.</p> <p>1.1 Основы шахматной игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– История шахмат.</li> <li>– Шахматная доска.</li> <li>– Шахматные фигуры.</li> </ul> <p>Расположение шахматных фигур на доске.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Как ходят фигуры.</li> <li>– Сравнительная сила фигур. Цель игры.</li> <li>– Рокировка и взятие на проходе.</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шах и мат. Результат игры.</li> <li>– Ничья в шахматах.</li> <li>– Запись шахматной партии.</li> <li>1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах.</li> <li>– Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.</li> <li>– Связка.</li> <li>– Уничтожение защиты.</li> <li>– Отвлечение.</li> <li>– Завлечение, двойной удар.</li> <li>– Открытое нападение.</li> <li>– Блокировка.</li> <li>– Освобождение пространства.</li> <li>– Перекрытие.</li> <li>– Промежуточный ход, контрудар.</li> <li>– Другие тактические идеи.</li> <li>1.3 Шахматный кодекс.</li> <li>– Шахматные часы.</li> <li>– Нарушения.</li> <li>– Запись ходов.</li> <li>– Ничья</li> <li>– Очки.</li> <li>– Поведение игроков.</li> <li>– Роль арбитра.</li> <li>Тема 2. Адаптивная физическая культура.</li> <li>2.1 Понятие «адаптивная физическая культура».</li> <li>2.2 Классификации физических упражнений.</li> <li>2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.</li> <li>2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.</li> <li>2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

|               |   |            |          |
|---------------|---|------------|----------|
|               | <p>специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.</p> <p>2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.</p> <p>2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</p> <p>2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.</p> <p>2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</p> |            |          |
| <b>Итого:</b> |   | <b>178</b> | <b>0</b> |

### 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |                         | всего                            | в форме практической подготовки |
|                             | <i>Отсутствуют</i>      |                                  |                                 |
| <b>Итого:</b>               |                         | <b>0</b>                         | <b>0</b>                        |

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| № раздела / темы дисциплины | Темы курсовых работ (проектов) | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |                                | всего                            | в форме практической подготовки |
|                             | <i>Отсутствуют</i>             |                                  |                                 |
| <b>Итого:</b>               |                                | <b>0</b>                         | <b>0</b>                        |

## 9 Виды самостоятельной работы

| № раздела / темы дисциплины | Виды самостоятельной работы  | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |  | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | 1. Подготовка к практическому занятию;<br>2. Прохождение тестирования. | 12                               |                                 |
| <b>Итого:</b>               |  | <b>12</b>                        | <b>0</b>                        |

## 10 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: 05.05.2023);

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: 05.05.2023);

3 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: 05.05.2023);

4 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: 05.05.2023);

5 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: 05.05.2023);

6 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: 05.05.2023).

**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: 05.05.2023);

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: 05.05.2023);

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: 05.05.2023);

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: 05.05.2023);

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: 05.05.2023);

**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 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 – ]. – URL: <http://rusneb.ru>. – Режим доступа: по подписке;

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: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

7 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>;

8 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;

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

10 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:

- 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            | (съёмные)     |
| 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 Угольников 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:

- 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 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы безопасности жизнедеятельности.

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

- Основы философии;
- Психология общения;
- 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;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специально-сти);<br>Средства профилактики перенапряжения |

### 4 Объем учебной дисциплины

|                |             |          |          |          |          |          |          |
|----------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Семестр / курс | <b>ИТОГ</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> |
|----------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|

|   | <i>0</i>   | <i>семестр</i> | <i>семестр</i> | <i>семестр</i> | <i>семестр</i> | <i>семестр</i> | <i>семестр</i> |
|---|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Форма промежуточной аттестации                |            | <i>зачет</i>   | <i>зачет</i>   | <i>зачет</i>   | <i>зачет</i>   | <i>зачет</i>   | <i>зачет</i>   |
| Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>             | <b>190</b> | <b>34</b>      | <b>42</b>      | <b>30</b>      | <b>36</b>      | <b>36</b>      | <b>12</b>      |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     | <b>178</b> | <b>34</b>      | <b>42</b>      | <b>22</b>      | <b>36</b>      | <b>34</b>      | <b>10</b>      |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Консультации, <i>академ. час.</i>             | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>   | <b>12</b>  | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>8</b>       | <b>0</b>       | <b>2</b>       | <b>2</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| Контроль, <i>академ. час.</i>                 | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |
| в форме практической подготовки               | <b>0</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>       |

### **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.

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 видам 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 зрения – нарушениях 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 Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).