

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ И.В. Зоря

подпись

« _____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

**15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и
кондиционирования**

Квалификация выпускника
техник

Форма обучения - очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2019

Новокузнецк
2019 г.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;

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

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социального-экономического цикла ООП по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования.

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении учебной дисциплины «Физическая культура» (Общеобразовательная подготовка).

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

- Основы философии;
- Психология общения;
- Русский язык и культура речи.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– общие компетенции:

ОК 06. – Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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	Умения	Знания
ОК 06. ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (урок, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, лекция, семинар), самостоятельную работу, выполнение курсового проекта (работы), практику, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий. Особое место в овладении учебной дисциплины отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

При реализации дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделено инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

4.1 Распределение обучающихся по учебным отделениям

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.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	Ито го	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Форма промежуточной аттестации		заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	182	32	36	30	30	24	30
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	20	0	4	8	0	4	4
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Лекции, уроки, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	162	32	32	22	30	20	26
Лабораторные занятия, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Семинарские занятия, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Курсовое проектирование, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Индивидуальный проект (входит в самостоятельную работу), <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.
4. Прыжки в длину с места..

Тема 2. Плавание.

Техника спортивного плавания способами:

1. Кроль на груди;
2. Кроль на спине;
3. Брасс;
4. Баттерфляй.

Тема 3. Спортивные игры.

Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Тема 4. Силовая подготовка.

1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.
2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.
3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.
5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой шахматы и адаптивной физической культурой.

Тема 1. История шахмат.

1.1 История возникновения шахмат. История шахмат. Шахматные чемпионы.

1.2 Шахматная доска. Шахматные фигуры и ходы. Начальная расстановка фигур. Сложные ходы в шахматах. Цель и результат шахматной партии.

Тема 2. Основы шахматной игры.

Тема 3. Основы тактики и стратегии.

3.1 Элементы тактики и стратегии. Игра всеми фигурами из начального положения. Элементарные окончания. Реализация материального преимущества. Тактические приемы и комбинации. Атака. Элементы стратегии. Пешечные окончания. Дебют. Общие сведения по ведению таблицы турнира по круговой системе.

Тема 4. Шахматный кодекс.

Тема 5. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, адаптивные формы и виды физической культуры.

5.1 Комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.

5 Перечень тем лекций

№ раздела/ темы дисциплины	Темы лекций	Трудо- емкость, академ. час.
	Не предусмотрено учебным планом	
ИТОГО		

6 Перечень тем практических занятий

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе.

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

№ раздела/ темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудо- емкость, академ. час.
----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

1-4	3 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	32
1-4	4 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	32
1-4	5 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	22
1-4	6 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	30
1-4	7 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	20
1-4	8 семестр. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка.	26
Итого		162

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

№ раздела/ темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудо- емкость, академ. час.
1-5	3 семестр. Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	32
1-5	4 семестр. Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	32
1-5	5 семестр. Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	22
1-5	6 семестр. Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	30
1-5	7 семестр. Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	20
1-5	8 семестр.	

	Шахматы. Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды.	26
Итого		162

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

7 Перечень тем лабораторных занятий

№ раздела/ темы дисциплины	Темы лабораторных занятий	Трудо- емкость, академ. час.
	Не предусмотрено учебным планом	
ИТОГО		

8 Перечень тем семинарских занятий

№ раздела/ темы дисциплины	Темы практических занятий	Трудо- емкость, академ. час.
	Не предусмотрено учебным планом	
ИТОГО		

9 Перечень тем курсовых проектов (работ)

№ раздела дисциплины	Темы курсовых проектов (работ)	Трудо- емкость, академ. час.
	Не предусмотрено учебным планом	
ИТОГО		

10 Виды самостоятельной работы

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе.

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

№ раздела/ темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудо- емкость, академ. час.
1-4	4 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
1-4	5 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
1-4	6 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	8
1-4	7 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
ИТОГО		20

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

№ раздела/ темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудо- емкость, академ. час.
1-4	4 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
1-4	5 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
1-4	6 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	8
1-4	7 семестр 1 Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. 2 Прохождение тестирования.	4
ИТОГО		20

11 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт,

2018. — 191 с. — ISBN 978-5-534-06071-3. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415991> (дата обращения: 21.03.2019).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/414668> (дата обращения: 21.03.2019).

3. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/413692> (дата обращения: 21.03.2019).

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/414809> (дата обращения: 21.03.2019).

б) дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — ISBN 978-5-534-08356-9. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441267> (дата обращения: 21.03.2019).

2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — ISBN 978-5-534-07085-9. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/420810> (дата обращения: 21.03.2019).

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — ISBN 978-5-534-04933-6. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415972> (дата обращения: 21.03.2019).

5. Гродзенский, С.Я. Шахматная почта России: турниры, партии, личности / Гродзенский С.Я. - М. : Проспект, 2016. - 400 с. - ISBN 978-5-392-18675-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. -

URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392186754.html> (дата обращения: 21.03.2019).

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

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

6 ЭБС ЮРАЙТ: электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7 Электронно-библиотечная система elibrary / ООО «РУНЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке.

8 Университетская информационная система РОССИЯ : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва, [200 –]. – URL: <http://uisrussia.msu.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: ABBYY FineReader 11, Kaspersky Endpoint Security, «Программное обеспечение «Руконтекст», 7-Zip, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007, Microsoft Windows 7.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – 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 Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

12 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура» включает специальную лекционную аудиторию, оборудованную компьютером, мультимедийным проектором, акустической системой, выходом в Интернет.

Для проведения практических занятий используется спортивный комплекс СибГИУ.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Учебно-спортивная база.

Имеются в университете:

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)
2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
12. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные)
13. Ковер для борьбы
14. Табло универсальное
15. Волейбольная сетка, стойки
16. Скамейка гимнастическая жесткая
17. Скакалки
18. Перекладина гимнастическая пристенная
19. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
20. Насос для накачивания мячей
21. Обруч гимнастический
22. Татами
23. Макивары для кикбоксинга
24. Перекладина навесная универсальная
25. Доска наклонная навесная
26. Конь гимнастический малый
27. Канат

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

База спортивного комплекса

Имеются в университете:

1. Игровые залы
2. Зал ОФП № 50
3. Зал шахмат № 51
4. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
 - 1) лабиринт;
 - 2) забор с наклонной доской;
 - 3) разрушенный мост;
 - 4) разрушенная лестница;
 - 5) стенка с двумя проломами;
 - 6) футбольное поле.
5. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием
6. Бассейн.

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

Зал шахмат № 51

1. Стол для занятий шахматами;
2. Стулья;
3. Шахматы;
4. Шахматные часы;
5. Доска аудиторная;
6. Компьютер.

Зал № 38

1. Гимнастические палки;
2. Мячи резиновые гимнастические;
3. Обруч гимнастический.

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

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.

На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.

Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования.

Составитель:

к.п.н., зав. кафедрой
физического воспитания

О.А. Угольникова

ст. преподаватель кафедры
физического воспитания

Е.Е. Григораш

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФВ, протокол № 6 от «26» марта 2019г.

Зав. кафедрой ФВ

О.А. Угольникова

Согласована:

Зав. кафедры ТВВ,
к.т.н., доцент

И.В. Зоря

Старший методист

инициалы, фамилия

Приложение А

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по специальности

15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования форма обучения – очная

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социального-экономического цикла ООП по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования.

Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	182	32	36	30	30	24	30
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	20	0	4	8	0	4	4
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Лекции, уроки, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	162	32	32	22	30	20	26
Лабораторные занятия, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Семинарские занятия, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Курсовое проектирование, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
Индивидуальный проект (входит в самостоятельную работу), <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы): Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Силовая подготовка. Шахматы.

6 Составитель:

Доцент кафедры ФВ
Ст. преподаватель кафедры ФВ

Угольникова О.А.
Григораш Е.Е.