

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура и спорт**

13.03.02 - «Электроэнергетика и электротехника»

Срок обучения 3 года 5 месяцев

08.03.01 «Строительство»

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

09.03.03 «Прикладная информатика»

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

44.03.01 «Педагогическое образование»

Срок обучения 4 года 6 месяцев

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год начала подготовки 2019

Новокузнецк  
2019

## **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- 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;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам базовой части **Блока 1. Дисциплины (модули) ООП.**

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

- культура речи и деловое общение,
- культурология.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – универсальные компетенции:

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения основных двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индиви-</li> </ul>

			дуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

#### **4 Объем и содержание учебной дисциплины**

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), групповые консультации и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

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

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

##### **4.1 Распределение студентов 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.

## 5 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 сем.</b>
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	<b>2</b>
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>2</b>	<b>2</b>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		-	-
Практические работы, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	<b>8</b>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		-	-
Консультации, <i>академ. час.</i>		-	-
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>58</b>	<b>58</b>
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>4</b>	<b>4</b>

## 6 Содержание учебной дисциплины

### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися, специальных знаний, необходимых для понимания процесса функционирования физической культуры общества и личности. Раздел изучают обучающиеся относящиеся ко всем медицинским группам. Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

### Теоретический.

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.

### Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств личности, на овладение методами и средствами физической и спортивной деятельности, жизненно-необходимыми навыками и умениями.

Тема 1 Легкая атлетика.

Тема 2 Плавание.

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

Тема 1 Основы шахматной игры.

Тема 2 Профилактическая, оздоровительная гимнастика, адаптивные формы и виды физической культуры.

По итогам практических занятий обучающиеся сдают контрольные нормативы.

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

### 7 Перечень тем лекций

№ раздела/ темы дисциплины	Темы лекций	Трудо- емкость, академ. час.
Теоретический	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1
	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>

### 8 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	Трудо- емкость, академ. час.
Практический	<b>Легкая атлетика</b>	4
	1 Бег на короткие дистанции (овладеть техникой движения)	
	2 Бег на длинные дистанции (овладеть техникой движения)	
	3 Прыжки в длину (овладеть техникой движения)	
	<b>Плавание</b>	4
4 Кроль на груди, кроль на спине (овладеть техникой движения)		
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>

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

№ раздела/ темы дисциплины	Темы практических занятий	Трудо- емкость, академ. час.
Практический	<b>Основы шахматной игры</b>	2
	1 Шахматная доска. Белые и черные поля (клетки). Горизонталь, Вертикаль. Шахматная нотация (начало). Центр. Диагональ.	
	2 Шахматные фигуры и ходы. Белые, черные: король, ладья, слон, ферзь, конь, пешки. Подвижность фигуры. Нападение на фигуру противника. Ходы со взятием (фигуры противника). Особая роль короля в шахматах. Шах. Шахматная нотация (продолжение). Сравнительная сила фигур, их взаимодействие и размен.	4
	<b>Профилактическая, оздоровительная гимнастика адаптивные формы и виды</b>	2
3 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения– нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. 4 Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающегося после болезни, травмы и др.		
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>

## 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела/ темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудо- емкость, академ. час.
1-2	1 Изучение лекционного материала. 2 Прохождение тестирования. 3 Подготовка к текущему контролю.	58
Контроль	Подготовка к зачету.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>62</b>



## **10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409. – ISBN 9785769551888.

2. Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 447 с.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: <http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E>

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 18.11.2019).

### **б) Дополнительная литература**

1. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 9785769543111.

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. – RL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

3. Сакин, Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов : учебное пособие для вузов / Н. А. Сакин ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2011. – URL:<http://library.sibsiu.ru>

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: [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. — URL: [www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD](http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD)
6. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова. — 2-е изд., доп. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. — 137 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
7. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с.: ил. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / 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, 2019. — 401 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442094> (дата обращения: 18.11.2019).

**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.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, в том числе учебной аудиторией групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для проведения учебных занятий на базе спортивного комплекса СибГИУ имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: под-

- ставки 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 ритмической гимнастики № 71
3. Тренажерный зал
4. Зал атлетической гимнастики № 14
5. Зал ОФП № 50
6. Зал шахмат № 51
7. 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.
8. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием
9. Бассейн

**Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 и спорт» 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 ВО.

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры  
физического воспитания

О.А. Угольникова

Старший преподаватель кафедры ФВ

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

Согласовано:

Зав. кафедрой ТВВ  
к.т.н., доцент

И.В. Зоря

Зав. кафедрой СТиМ  
к.т.н., доцент

А.П. Семин

Зав. кафедрой ПИТиП  
к.т.н., доцент

С.П. Огнев

Зав. кафедрой АИС  
к.т.н., доцент

М.В. Ляховец

Зав. кафедрой ЭЭиПЭ  
к.т.н., доцент

В.А. Кубарев

Зав. кафедрой ТЭиЭ  
к.т.н., доцент

С.Г. Коротков

Зав. кафедрой СГД  
д.ф.н., доцент

Н.А. Иванова

Зав. кафедрой ФВ  
к.п.н., доцент

О.А. Угольникова

Старший методист  
методического отдела



## Приложение А

### Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки

**08.03.01 «Строительство»**

**09.03.02 «Информационные системы и технологии»**

**09.03.03 «Прикладная информатика»**

**13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»**

**13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»**

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

**форма обучения – заочная**

#### **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- 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;

– адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам базовой части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП.

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

- культура речи и деловое общение,
- культурология.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**– универсальные компетенции:**

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.  УК 7.2 Использует основы физической	<b>Знать:</b> - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <b>Уметь:</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. <b>Владеть:</b> - техникой выполнения основных двигательных действий. <b>Знать:</b> - роль и значение физи-

		культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	ческой культуры в жизни человека и общества. <b>Уметь:</b> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 сем.</b>
Форма промежуточной аттестации			<b>зачет</b>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	<b>2</b>
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>2</b>	<b>2</b>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		-	-
Практические работы, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	<b>8</b>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		-	-
Консультации, <i>академ. час.</i>		-	-
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>58</b>	<b>58</b>
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>4</b>	<b>4</b>

#### 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы): теоретический (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, социально-биологические основы физической культуры), практический.

#### 6 Составитель:

К.п.н., доцент кафедры ФВ  
ст. преподаватель кафедры ФВ

О.А. Угольникова  
Е.Е. Григораш