

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

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ М.В. Темлянцев

подпись

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника: «Администратор баз данных»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов»

Квалификация выпускника: «Техник-метролог»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)»

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

Срок обучения: 4 года 10 месяцев;

15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Квалификация выпускника: «Техник-механик»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

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

Квалификация выпускника: «Специалист по электронным приборам и устройствам»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев;

15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических про-

- цессов и производств (по отраслям)»  
Квалификация выпускника: «Техник»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых»  
Квалификация выпускника: «Горный техник-технолог»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»  
Квалификация выпускника: «Сетевой и системный администратор»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства»  
Квалификация выпускника: «Старший техник»  
Срок обучения: 4 года 10 месяцев;
- 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования»  
Квалификация выпускника: «Техник»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»  
Квалификация выпускника: «Техник»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»  
Квалификация выпускника: «Техник-технолог»  
Срок обучения: 4 года 10 месяцев;
- 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»  
Квалификация выпускника: «Техник»  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев;
- 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
Квалификация выпускника: «Бухгалтер»  
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Форма обучения  
Очная форма

Год начала подготовки 2021

Новокузнецк  
2021

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

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

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

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

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства», 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования», 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений», 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

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

- Безопасность жизнедеятельности.

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

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

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умствен-

ной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

##### Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	<b>ИТОГО</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет с оценкой</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	<b>118</b>	52	66
Лекции, <i>академ. час.</i>	<b>2</b>	2	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	<b>116</b>	50	66
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0

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

##### Содержание учебной дисциплины

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

Раздел 2 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по 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, отне-

сенные 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 течение 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

Тема 1. Спортивные игры

1.1 Волейбол:

- Краткие правила игры в волейбол.
- Стойки и перемещения в волейболе.
- Передачи и подачи в волейболе.
- Нападающий удар, блок в волейболе.

1.2 Баскетбол:

- Краткие правила игры в баскетбол.
- Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.
- Броски мяча в корзину.
- Техника защиты.
- Техника противодействия и овладения мячом.
- Накрывание и отбивание мяча при броске.

1.3 Мини-футбол:

- Краткие правила игры в мини-футбол
- Удары в футболе.
- Остановка мяча.
- Отбор мяча.
- Обманные движения.
- Техника игры вратаря.

Тема 2. Плавание

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брасс.

2.4 Баттерфляй.



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

Тема 1. Основы шахматной игры.

- История шахмат.
- Шахматная доска.
- Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.
- Как ходят фигуры.
- Сравнительная сила фигур. Цель игры.
- Рокировка и взятие на проходе.
- Шах и мат. Результат игры.
- Ничья в шахматах.
- Запись шахматной партии.

Тема 2. Адаптивная физическая культура.

- Понятие «адаптивная физическая культура».
- Классификации физических упражнений.
- Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушениях слуха.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
- Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.
- Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.).

### 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, академ. час
Раздел 1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни.	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, академ. час
Раздел 2.	Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения	116

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 избранном 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

Тема 1. Спортивные игры

1.1 Волейбол:

- Краткие правила игры в волейбол.
- Стойки и перемещения в волейболе.
- Передачи и подачи в волейболе.
- Нападающий удар, блок в волейболе.

1.2 Баскетбол:

- Краткие правила игры в баскетбол.
- Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.
- Броски мяча в корзину.
- Техника защиты.
- Техника противодействия и овладения мячом.
- Накрывание и отбивание мяча при броске.

1.3 Мини-футбол:

– Краткие правила игры в мини-футбол  
– Удары в футболе.  
– Остановка мяча.  
– Отбор мяча.  
– Обманные движения.  
– Техника игры вратаря.  
Тема 2. Плавание  
2.1 Кроль на груди (вольный стиль).  
2.2 Кроль на спине.  
2.3 Брасс.  
2.4 Баттерфляй.  
Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой шахматы и адаптивной физической культурой.  
Тема 1. Основы шахматной игры.  
– История шахмат.  
– Шахматная доска.  
– Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.  
– Как ходят фигуры.  
– Сравнительная сила фигур.  
Цель игры.  
– Рокировка и взятие на проходе.  
– Шах и мат. Результат игры.  
– Ничья в шахматах.  
– Запись шахматной партии.  
Тема 2. Адаптивная физическая культура.  
– Понятие «адаптивная физическая культура».  
– Классификации физических упражнений.  
– Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.  
– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.  
– Обучение и совершенствование техники выполнения специ-

	<p>альных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.</p> <p>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.</p> <p>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</p> <p>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>– Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.</p> <p>– Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</p> <p>Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.</p>	
<b>Итого:</b>		<b>116</b>

## 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, академ. час
	<i>Отсутствуют</i>	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>

## 8 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://urait.ru/bcode/415991> (дата обращения: 27.03.2021);

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://urait.ru/bcode/414668> (дата обращения: 27.03.2021);

3 Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва : Изда-

тельство Юрайт, 2018. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692> (дата обращения: 27.03.2021);

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://urait.ru/bcode/414809> (дата обращения: 27.03.2021).

#### **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://urait.ru/bcode/441267> (дата обращения: 27.03.2021);

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://urait.ru/bcode/420810> (дата обращения: 27.03.2021);

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://urait.ru/bcode/415972> (дата обращения: 27.03.2021);

4 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — ISBN 978-5-9916-9913-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/415308> (дата обращения: 27.03.2021).

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

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

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

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

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

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

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

7 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;

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

9 Электронная библиотека ИЦ «Академия» / ООО «Издательский центр «Академия». – Москва, [200 ? ]. – URL: <https://academia-library.ru>.

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

- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office 2007;
- Microsoft Office 2010.

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

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть 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.

### **9 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:

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 лёжа
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. Бассейн
  5. 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.
  6. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.

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 СОО и ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых», 09.02.06 «Сетевое и

системное администрирование», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства», 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования», 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений», 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического совета Университетского колледжа.

## Приложение А

### Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Квалификация выпускника: «Администратор баз данных»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

**27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов»**

Квалификация выпускника: «Техник-метролог»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

**15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)»**

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

Срок обучения: 4 года 10 месяцев;

**15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»**

Квалификация выпускника: «Техник-механик»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

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

Квалификация выпускника: «Специалист по электронным приборам и устройствам»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев;

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

Квалификация выпускника: «Техник»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

**21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых»**

Квалификация выпускника: «Горный техник-технолог»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

**09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

Квалификация выпускника: «Сетевой и системный администратор»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

**15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства»**

Квалификация выпускника: «Старший техник»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев;

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

Квалификация выпускника: «Техник»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев;

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

**Квалификация выпускника: «Техник»**

**Срок обучения: 3 года 10 месяцев;**

**15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»**

**Квалификация выпускника: «Техник-технолог»**

**Срок обучения: 4 года 10 месяцев;**

**27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»**

**Квалификация выпускника: «Техник»**

**Срок обучения: 3 года 10 месяцев;**

**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

**Квалификация выпускника: «Бухгалтер»**

**Срок обучения: 2 года 10 месяцев**

**форма обучения – Очная форма**

**1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

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

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

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 27.02.06 «Контроль работы

измерительных приборов», 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)», 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства», 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования», 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений», 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

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

- Безопасность жизнедеятельности.

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

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

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;



- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4 Объем учебной дисциплины**

Семестр / курс		<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации	<b>ИТОГО</b>		<i>зачет с оценкой</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	<b>118</b>	<i>52</i>	<i>66</i>
Лекции, <i>академ. час.</i>	<b>2</b>	<i>2</i>	<i>0</i>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	<i>0</i>	<i>0</i>
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	<b>116</b>	<i>50</i>	<i>66</i>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	<i>0</i>	<i>0</i>
Консультации, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	<i>0</i>	<i>0</i>
Самостоятельная работа, <i>академ.</i>	<b>0</b>	<i>0</i>	<i>0</i>

час.			
Контроль, <i>академ.</i> час.	0	0	0

## 5 Краткое содержание учебной дисциплины

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

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

Раздел 2 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по 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 течение 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

Тема 1. Спортивные игры

1.1 Волейбол:

- Краткие правила игры в волейбол.
- Стойки и перемещения в волейболе.
- Передачи и подачи в волейболе.
- Нападающий удар, блок в волейболе.

1.2 Баскетбол:

- Краткие правила игры в баскетбол.
- Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.
- Броски мяча в корзину.
- Техника защиты.
- Техника противодействия и овладения мячом.
- Накрывание и отбивание мяча при броске.

1.3 Мини-футбол:

- Краткие правила игры в мини-футбол
- Удары в футболе.
- Остановка мяча.
- Отбор мяча.
- Обманные движения.

– Техника игры вратаря.

Тема 2. Плавание

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брасс.

2.4 Баттерфляй.

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

Тема 1. Основы шахматной игры.

– История шахмат.

– Шахматная доска.

– Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.

– Как ходят фигуры.

– Сравнительная сила фигур. Цель игры.

– Рокировка и взятие на проходе.

– Шах и мат. Результат игры.

– Ничья в шахматах.

– Запись шахматной партии.

Тема 2. Адаптивная физическая культура.

– Понятие «адаптивная физическая культура».

– Классификации физических упражнений.

– Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.

– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.

– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушениях слуха.

– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.

– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.

– Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.

– Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.).

## **6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).