

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

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор института передовых  
инженерных технологий

\_\_\_\_\_ И.Ю. Кольчурина

подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

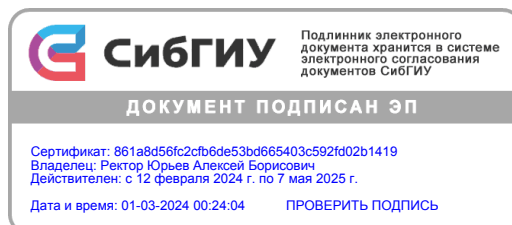
Физическая культура

(\* Перечень направлений подготовки (специальностей) и  
направленностей (профилей) на следующей странице)

Форма обучения  
Очная форма

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк  
2023



Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов»

Квалификация выпускника: «Техник-метролог»

Срок обучения: 3 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

15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства»

Квалификация выпускника: «Старший техник»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев

15.02.16 «Технология машиностроения»

(направленность (профиль): «Технология машиностроения»)

Квалификация выпускника: «Техник-технолог»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

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

Квалификация выпускника: «Техник»

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

## **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 специальности**

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства», 15.02.16 «Технология машиностроения», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (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, 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 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			
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	<b>80</b>	36	44
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>78</b>	34	44
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, 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 здоровье-сбережения 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	78

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 здоровье-сбережения 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.

	<p>– Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях 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>78</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 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

## 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/415983> (дата обращения: 22.04.2023);

2 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. — Москва : ВЛАДОС, 2010. — URL: — URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 22.04.2023);

3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/415308> (дата обращения: 22.04.2023);

4 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум : / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 104 с. : схем., ил., табл. — URL: — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311> (дата обращения: 22.04.2023);

5 Легкая атлетика : учебное пособие : / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 156 с. : ил., табл. URL: — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 22.04.2023);

6 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/516565> (дата обращения: 22.04.2023);

7 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 22.04.2023).

#### **б) дополнительная литература:**

1 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство



Юрайт, 2023. — 344 с. — URL:. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 22.04.2023);

2 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — URL:. — URL: <https://urait.ru/bcode/514933> (дата обращения: 22.04.2023);

3 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие : / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — URL:. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290> (дата обращения: 22.04.2023);

4 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. — URL:. — URL: <https://urait.ru/bcode/416220> (дата обращения: 22.04.2023);

5 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — URL:. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 22.04.2023);

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

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. — Новокузнецк, [199 – ]. - URL: [http://libr.sibsiu.ru.](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 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://www.studentlibrary.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

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

7 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 - ]. – URL: <https://academia-library.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://academia-library.ru>;

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

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

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

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- Р7-Офис.

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

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

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

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

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

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
- Учебно-спортивная база для проведения практических занятий.

Имеются в университете:

База спортивного комплекса СибГИУ для проведения практических занятий:

- |    |  |             |           |            |
|----|--|-------------|-----------|------------|
| 1. | Игровой  | зал         | №         | 38         |
| 2. | Игровой  | зал         | №         | 37         |
| 3. | Зал  | шахмат      | №         | 51         |
| 4. |  |             |           | Бассейн    |
| 5. | Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:                 |             |           |            |
| –  |  |             |           | лабиринт;  |
| –  | забор  | с           | наклонной | доской;    |
| –  |  | разрушенный |           | мост;      |
| –  |  | разрушенная |           | лестница;  |
| –  | стенка   | с           | двумя     | проломами; |
| –  |  | футбольное  |           | поле.      |
| 6. | Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием. |             |           |            |

Для проведения практических занятий база спортивного комплекса имеет оснащение:

- |     |   |                     |     |                |   |                |        |
|-----|---|---------------------|-----|----------------|---|----------------|--------|
| 1.  | Баскетбольные   | щиты                | с   | кольцами       | и | сеткой         |        |
| 2.  | Волейбольные  | стойки              | с   | сеткой         |   | (съёмные)      |        |
| 3.  | Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные |                     |     |                |   |                |        |
| 4.  |   | Табло               |     |                |   | универсальное  |        |
| 5.  | Волейбольная  |                     |     | сетка,         |   | стойки         |        |
| 6.  | Скамейка  |                     |     | гимнастическая |   | жесткая        |        |
| 7.  |   |                     |     |                |   | Скакалки       |        |
| 8.  | Перекладина   |                     |     | гимнастическая |   | пристенная     |        |
| 9.  | Перекладина   |                     |     | навесная       |   | универсальная  |        |
| 10. | Насос   | для                 |     | накачивания    |   | мячей          |        |
| 11. |   | Обруч               |     |                |   | гимнастический |        |
| 12. |   | Ручные              |     |                |   | эспандеры      |        |
| 13. | Шведская  |                     |     |                |   |                | стенка |
| 14. |   | Футбольные          |     |                |   | ворота         |        |
| 15. |   | Плавательные        |     |                |   | доски          |        |
| 16. |   | Лопатки             |     | для            |   | рук            |        |
| 17. |   |                     |     |                |   | Аквапалка      |        |
| 18. | Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне  |                     |     |                |   |                |        |
| 19. |   | Коврик              |     |                |   | резиновый      |        |
| 20. |   | Шахматные           |     |                |   | часы           |        |
| 21. |   | Доска               |     |                |   | аудиторная     |        |
| 22. |   |                     |     |                |   | Стулья         |        |
| 23. |   |                     |     |                |   | Шахматы        |        |
| 24. | Стол  | для                 |     | занятий        |   | шахматами      |        |
| 25. | Электронное   | табло               | для | спортивных     |   | игр            |        |
| 26. |   | Многофункциональный |     |                |   | принтер        |        |

27. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений  
28. Компьютер

Материально-техническое обеспечение для обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

- |    |                  |                |                 |
|----|------------------|----------------|-----------------|
| 1. | Зал шахмат       | № 51,          | оснащенный:     |
| –  | Стол для занятий |                | шахматами;      |
| –  |                  |                | Стулья;         |
| –  |                  |                | Шахматы;        |
| –  | Шахматные        |                | часы;           |
| –  | Доска            |                | аудиторная;     |
| –  |                  |                | Компьютер.      |
| 2. | Зал              | №38,           | оснащенный:     |
| –  |                  | Гимнастические | палки;          |
| –  | Мячи             | резиновые      | гимнастические; |
| –  |                  | Обруч          | гимнастический. |

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

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

На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом. Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание

роботизированного производства», 15.02.16 «Технология машиностроения», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (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

### Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)

Перечень направлений подготовки (специальностей) и  
направленностей (профилей):

**27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов»**

Квалификация выпускника: «Техник-метролог»

Срок обучения: 3 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

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

Квалификация выпускника: «Старший техник»

Срок обучения: 4 года 10 месяцев

**15.02.16 «Технология машиностроения»**

(направленность (профиль): «Технология машиностроения»)

Квалификация выпускника: «Техник-технолог»

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

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

Квалификация выпускника: «Техник»

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 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», 15.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства», 15.02.16 «Технология машиностроения», 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (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		<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Форма промежуточной аттестации	<b><i>ИТОГО</i></b>		<i>зачет с оценкой</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	<b>80</b>	36	44
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.</i>	<b>78</b>	34	44

час.			
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	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 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 здоровье-сбережения 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).