

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
информационных технологий и
автоматизированных систем

_____ Л.Д. Павлова

подпись

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

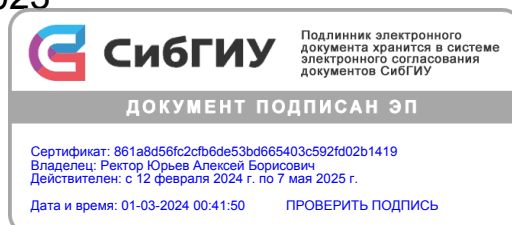
Квалификация выпускника
Сетевой и системный администратор

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

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

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социального-экономического цикла ООП по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы безопасности жизнедеятельности.

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

- Основы философии;

Форма промежуточной аттестации		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	198	32	42	32	32	32	28
Лекции, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	184	32	42	32	32	32	14
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	14	0	0	0	0	0	14
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

I - группа обучающихся, которые относятся к основной,

подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;

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

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

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе. Группы спортивного совершенствования – учебные группы по видам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся -спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по

заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Для обучающихся I-II группы:

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1 Бег на короткие дистанции.

1.2 Бег на длинные дистанции.

1.3 Прыжки в длину с места.

Тема 2. Плавание.

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брас.

2.4 Баттерфляй.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1 Волейбол

– Краткие правила игры в волейбол.

– Стойки и перемещения в волейболе.

– Передачи и подачи в волейболе.

– Нападающий удар, блок в волейболе.

3.2 Баскетбол

– Краткие правила игры в баскетбол.

– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.

– Броски мяча в корзину.

– Техника защиты.

– Техника противодействия и овладения мячом.

– Накрывание и отбивание мяча при броске.

3.3 Мини-футбол:

– Краткие правила игры в мини-футбол

– Удары в футболе.

- Остановка мяча.
- Отбор мяча.
- Обманные движения.
- Техника игры вратаря.

Тема 4. Силовая подготовка.

4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.

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

Тема 1. Шахматы.

1.1 Основы шахматной игры.

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

1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах.

- Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.
- Связка.
- Уничтожение защиты.
- Отвлечение.
- Завлечение, двойной удар.
- Открытое нападение.
- Блокировка.
- Освобождение пространства.
- Перекрытие.
- Промежуточный ход, контрудар.
- Другие тактические идеи.

1.3 Шахматный кодекс.

- Шахматные часы.
- Нарушения.
- Запись ходов.
- Ничья
- Очки.
- Поведение игроков.
- Роль арбитра.

Тема 2. Адаптивная физическая культура.

2.1 Понятие «адаптивная физическая культура».

- 2.2 Классификации физических упражнений.
- 2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
- 2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
- 2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
- 2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушений слуха.
- 2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
- 2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
- 2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс.
- 2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
- Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Для I, II - группы обучающихся Тема 1. Легкая атлетика. 1.1 Бег на короткие дистанции. 1.2 Бег на длинные дистанции. 1.3 Прыжки в длину с места. Тема 2. Плавание. 2.1 Кроль на груди (вольный стиль). 2.2 Кроль на спине. 2.3 Брас. 2.4 Баттерфляй. Тема 3. Спортивные игры. 3.1 Волейбол	184	

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

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

	<p>специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.</p> <p>2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.</p> <p>2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</p> <p>2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.</p> <p>2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</p>		
Итого:		184	0

7 Перечень тем лабораторных работ

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

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	14	
Итого:		14	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/415983> (дата обращения: 05.05.2023);

2 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. — Москва : ВЛАДОС, 2010. — URL: — URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 05.05.2023);

3 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум : / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 104 с. : схем., ил., табл. — URL: — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311> (дата обращения: 05.05.2023);

4 Легкая атлетика : учебное пособие : / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 156 с. : ил., табл. URL: — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 05.05.2023);

5 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/516565> (дата обращения: 05.05.2023);

6 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 05.05.2023).

б) дополнительная литература:

1 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 05.05.2023);

2 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/514933> (дата обращения: 05.05.2023);

3 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие : / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — URL: — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290> (дата обращения: 05.05.2023);

4 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/416220> (дата обращения: 05.05.2023);

5 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — URL: — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 05.05.2023);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

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

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

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

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

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

8 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: <https://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

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

д) базы данных и информационно-справочные системы:

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

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

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

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе:
 - учебную аудиторию для проведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
 - Учебно-спортивная база для проведения практических занятий.
 Имеются в университете:

База спортивного комплекса СибГИУ для проведения практических занятий:

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

Для проведения практических занятий база спортивного комплекса имеет оснащение:

- | | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1. | Баскетбольные щиты | с | кольцами и сеткой |
| 2. | Волейбольные стойки | с | сеткой (съёмные) |
| 3. | Гимнастические палки; мячи: | волейбольные, баскетбольные | |
| 4. | Табло | | универсальное |
| 5. | Волейбольная | сетка, | стойки |
| 6. | Скамейка | гимнастическая | жесткая |
| 7. | | | Скакалки |
| 8. | Перекладина | гимнастическая | пристенная |
| 9. | Перекладина | навесная | универсальная |
| 10. | Насос | для | накачивания мячей |

- | | | | | |
|-----|---------------|---------------------|------------------------|----------------|
| 11. | | Обруч | | гимнастический |
| 12. | | Ручные | | эспандеры |
| 13. | Шведская | | | стенка |
| 14. | | Футбольные | | ворота |
| 15. | | Плавательные | | доски |
| 16. | | Лопатки | для | рук |
| 17. | | | | Аквапалка |
| 18. | Катушка | для хранения | разделительных дорожек | в бассейне |
| 19. | | Коврик | | резиновый |
| 20. | | Шахматные | | часы |
| 21. | | Доска | | аудиторная |
| 22. | | | | Стулья |
| 23. | | | | Шахматы |
| 24. | Стол | для | занятий | шахматами |
| 25. | Электронное | табло | для | спортивных игр |
| 26. | | Многофункциональный | | принтер |
| 27. | Музыкальный | центр, | с набором записей | музыкального |
| | сопровождения | для | тренировочных | упражнений |
| 28. | | | | Компьютер |

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

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

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

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе
 В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности

(желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника. На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом. Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

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 кафедры.

Приложение

Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

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

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

		<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>
Форма промежуточной аттестации		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	198	32	42	32	32	32	28
Лекции, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	184	32	42	32	32	32	14
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	14	0	0	0	0	0	14
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

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

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

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

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;

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

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

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

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по видам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся -спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную

медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Для обучающихся I-II группы:

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1 Бег на короткие дистанции.

1.2 Бег на длинные дистанции.

1.3 Прыжки в длину с места.

Тема 2. Плавание.

2.1 Кроль на груди (вольный стиль).

2.2 Кроль на спине.

2.3 Брас.

2.4 Баттерфляй.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1 Волейбол

– Краткие правила игры в волейбол.

– Стойки и перемещения в волейболе.

– Передачи и подачи в волейболе.

– Нападающий удар, блок в волейболе.

3.2 Баскетбол

– Краткие правила игры в баскетбол.

– Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе.

– Броски мяча в корзину.

– Техника защиты.

– Техника противодействия и овладения мячом.

– Накрывание и отбивание мяча при броске.

3.3 Мини-футбол:

– Краткие правила игры в мини-футбол

- Удары в футболе.
- Остановка мяча.
- Отбор мяча.
- Обманные движения.
- Техника игры вратаря.

Тема 4. Силовая подготовка.

4.1 Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.

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

Тема 1. Шахматы.

1.1 Основы шахматной игры.

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

1.2 Основы тактики и стратегии в шахматах.

- Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.
- Связка.
- Уничтожение защиты.
- Отвлечение.
- Завлечение, двойной удар.
- Открытое нападение.
- Блокировка.
- Освобождение пространства.
- Перекрытие.
- Промежуточный ход, контрудар.
- Другие тактические идеи.

1.3 Шахматный кодекс.

- Шахматные часы.
- Нарушения.
- Запись ходов.
- Ничья
- Очки.
- Поведение игроков.
- Роль арбитра.

Тема 2. Адаптивная физическая культура.

- 2.1 Понятие «адаптивная физическая культура».
 - 2.2 Классификации физических упражнений.
 - 2.3 Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
 - 2.4 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
 - 2.5 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
 - 2.6 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушениях слуха.
 - 2.7 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
 - 2.8 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
 - 2.9 Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс.
 - 2.10 Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
- Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);
заведующий кафедрой Угольниковая Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).