

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института передовых  
инженерных технологий  
\_\_\_\_\_ И.Ю. Кольчурина  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

15.02.16 «Технология машиностроения»  
(направленность (профиль): «Технология машиностроения»)

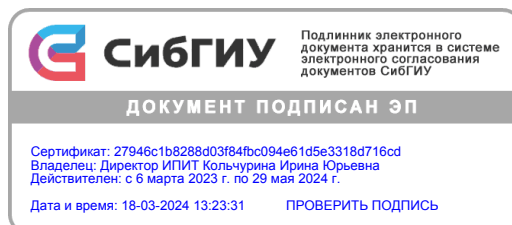
Квалификация выпускника  
Техник-технолог

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



## **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:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- знать систему 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 социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы безопасности и защиты Родины.

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 следующих компетенций:

**Общие компетенции**

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

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

**4 Объем и содержание учебной дисциплины**

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

**Объем учебной дисциплины**

Семестр / курс	<b>ИТОГ О</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4 семестр</b>	<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>	<b>7 семестр</b>	<b>8 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации		<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>	<i>р</i>
Трудоёмкость, академ. час.	<b>186</b>	32	42	32	30	32	18

Лекции, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.	174	32	38	32	22	32	18
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.	0	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельн ая работа, академ. час.	12	0	4	0	8	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.	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.

Для обучающихся I-II группы:

Легкая атлетика: ( Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры.

Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).

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 – нарушений 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 Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

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

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

Шахматы:

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).

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).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

### 5 Перечень тем лекций

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

### 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.	Практический Для I, II - группы обучающихся Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Плавание. Кроль на груди (вольный стиль). Кроль на спине. Брас. Баттерфляй. Спортивные игры. Волейбол: Краткие правила игры в волейбол. Стойки и перемещения в	174	

	<p>волейболе. Передачи и подачи в волейболе. Нападающий удар, блок в волейболе. 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. Мини-футбол: Краткие правила игры в мини-футбол. Удары в футболе. Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря. Силовая подготовка. Физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. 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</p>		
--	---	--	--

	<p>ЦНС.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях зрения – нарушений слуха.</li><li>- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</li><li>- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</li><li>- Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</li></ul> <p>Для III - группы обучающихся</p> <p>Шахматы.</p> <p>Основы шахматной игры.</p> <p>История шахмат.</p> <p>Шахматная доска.</p> <p>Шахматные фигуры.</p> <p>Расположение шахматных фигур на доске.</p> <p>Как ходят фигуры.</p> <p>Сравнительная сила фигур. Цель игры.</p> <p>Рокировка и взятие на проходе.</p> <p>Шах и мат. Результат игры.</p> <p>Ничья в шахматах.</p> <p>Запись шахматной партии.</p> <p>Основы тактики и стратегии в шахматах.</p> <p>Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций.</p> <p>Связка.</p> <p>Уничтожение защиты.</p>		
--	--	--	--



	Отвлечение. Завлечение, двойной удар. Открытое нападение. Блокировка. Освобождение пространства. Перекрытие. Промежуточный ход, контрудар. Другие тактические идеи. Шахматный кодекс. Шахматные часы. Нарушения. Запись ходов. Ничья Очки. Поведение игроков. Роль арбитра.		
<b>Итого:</b>		<b>174</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

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

### 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>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 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.	12	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>0</b>

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 14.03.2024);

2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 14.03.2024);

3 Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 14.03.2024);

4 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024).

### б) дополнительная литература:

1 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова, [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024);

2 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/515854> (дата обращения: 14.03.2024);

3 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/531643> (дата обращения: 14.03.2024);

4 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование).

образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/533616> (дата обращения: 14.03.2024).

**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 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: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 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>;

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

8 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;
- P7-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 групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

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) 15.02.16 «Технология машиностроения».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);  
заведующий кафедрой Угольников 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)**

**15.02.16 «Технология машиностроения»**

**(направленность (профиль): «Технология машиностроения»)**

**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:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- знать систему 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)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы безопасности и защиты Родины.

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 следующих компетенций:

#### Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

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

### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГ 0	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Форма промежуточной аттестации		р	р	р	р	р	р
Трудоёмкость, академ. час.	186	32	42	32	30	32	18
Лекции,	0	0	0	0	0	0	0



<i>академ. час.</i>							
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	<b><i>174</i></b>	<i>32</i>	<i>38</i>	<i>32</i>	<i>22</i>	<i>32</i>	<i>18</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Консультации, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	<b><i>12</i></b>	<i>0</i>	<i>4</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Контроль, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

### **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.

Для обучающихся I-II группы:

Легкая атлетика: ( Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры.

Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

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).

Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).

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 – нарушений 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 Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

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

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

Шахматы:

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).

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).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

#### **6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).