

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Директор архитектурно-  
строительного института  
\_\_\_\_\_ Е.А. Алешина  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции»  
(направленность (профиль): «Монтаж и техническое обслуживание  
инженерных систем отопления, водоснабжения, водоотведения и систем  
вентиляции, кондиционирования воздуха гражданских зданий»)

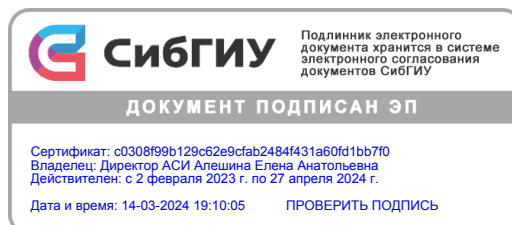
Квалификация выпускника  
Техник

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 2 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 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

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:

<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
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>ИТОГО</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4 семестр</b>	<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	<b>130</b>	34	46	28	22
Лекции, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0	0	0	0

в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	114	26	42	28	18
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	16	8	4	0	4
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	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 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.).

### 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 волейболе. Передачи и подачи в	114	

	<p>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</p>		
--	--	--	--

	<p>совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.</p> <p>- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</p> <p>- Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>- Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</p> <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> <p>Отвлечение.</p> <p>Завлечение, двойной удар.</p>		
--	---	--	--



	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>114</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.	16	
<b>Итого:</b>		<b>16</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). — 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;
- 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 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) 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

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)**

**08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»**

**(направленность (профиль): «Монтаж и техническое обслуживание инженерных систем отопления, водоснабжения, водоотведения и систем вентиляции, кондиционирования воздуха гражданских зданий»)**

**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 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

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	ИТОГО	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет



Трудоёмкость, академ. час.	<b>130</b>	34	46	28	22
Лекции, академ. час.	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, академ. час.	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.	<b>114</b>	26	42	28	18
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, академ. час.	<b>16</b>	8	4	0	4
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	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.

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.).

## **6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольниковая Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).