Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых
инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

27.01.01 «Контролер измерительных приборов»
(направленность (профиль): «Контроль измерительных приборов»)

Квалификация выпускника
Контролер

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: fc9174b54ee9e52ecccebc4447325f87f55889f2
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 17 апреля 2024 г. по 11 июля 2025 г.
Дата и время: 16-05-2025 20:49:59 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

– сформировать установи активного и здорового образа жизни развить двигательную активность обучающихся достичь положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности
формировать потребности в систематическом участии в физультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формировать знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– совершенствовать функциональные возможности организма;

– способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащению индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью использовать здоровье-сберегающие технологии в процессе обучения и воспитания.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по профессии

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по профессии 27.01.01 «Контролер измерительных приборов».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Безопасность жизнедеятельности.

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

– Основы безопасности и защиты Родины.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

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

Личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
– готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с раз-личной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
– в приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением

правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

– для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс	***ИТОГО***	***2 сессия / 2 курс***	***3 сессия / 2 курс***
Форма промежуточной аттестации			*зачет с оценкой*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***80***	*20*	*60*
Лекции, *академ. час.*	***2***	*2*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***4***	*2*	*2*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***70***	*16*	*54*
Контроль, *академ. час.*	***4***	*0*	*4*

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

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основы здорового образа жизни (Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов);

Раздел 2 Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре";

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью;

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах.

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	1
Раздел 2.	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре"	1
Итого:		**2**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 3.	Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью	2
Раздел 4.	Первая доврачебная помощь при легких травмах.	2
Итого:		**4**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*

	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 2.	1. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 4.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	20	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	4	
Итого:		**74**	

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Тестовые задания
Раздел 2.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Тестовые задания
Раздел 3.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 4.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Зачет с оценкой.	личностные результаты;	1. Зачет с оценкой на основе

	метапредметные результаты; предметные результаты	результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в

формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки по разделу 3:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 10 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
10	не менее 9	отлично
8	не менее 7	хорошо
6	не менее 4	удовлетворительно
3	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии по разделам 3-4:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать со спортивным инвентарем.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет с оценкой.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет с оценкой на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше четырех с половиной баллов, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше трех с половиной баллов, посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше двух с половиной баллов, посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не подтвердил освоение программного материала и выполнил контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку ниже двух с половиной баллов, посещал менее 40% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 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, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/563631 (дата обращения: 12.05.2025);

2 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, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539702 (дата обращения: 12.05.2025);

3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). —URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/556353 (дата обращения: 12.05.2025);

4 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, 2024. — 344 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/516564 (дата обращения: 12.05.2025);

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/541028 (дата обращения: 12.05.2025);

6 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (URL: https://urait.ru/bcode/541029 (дата обращения: 12.05.2025);

7 7 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 12.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 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. - 104с.: схем., ил., табл. - URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 12.05.2025);

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, 2024. — 158 с. —URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539518 (дата обращения: 12.05.2025);

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. – Режим до-ступа: по подписке. – URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 12.05.2025);

4 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/544961 (дата обращения: 12.05.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

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

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

5 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-

Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

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

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

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– 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.

15 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 про-ведения 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 мульти-медийным проектором; учебно-спортивную базу для проведения практических занятий.
В университете имеется:
Игровые залы; База спортивного комплекса.
Зал № 37 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные)); Гимнастическая стенка).
Зал № 64 (Футбольные ворота; Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольная сетка (съемная); мячи: волейбольные, футбольные, скакалки).
Зал № 38 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные); Табло универсальное; Скамейки гимнастические жесткие; Скакалки; Мячи баскетбольные, волейбольные, фут-больные; Насос для накачивания мячей; Обруч гимнастический; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 58 (Теннисные столы, ракетки и мячи для игры в теннис).
Зал № 71(Зеркала настенные большие; Фитболы; Степ платформы; Коврики гимнастические; Ковер гимнастический; гантели, набивные мячи (разного веса); Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений; Беговая дорожка (электрическая); мячи резиновые гимнастические; Ручные эспандеры).
Зал ОФП № 50 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 52 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал шахмат № 51(Шахматы; Шахматные часы, шахматные столы); Бассейн (Плавательные доски; Лопатки для рук; Аквапалка; Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне; Коврик резиновый).
Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий: лабиринт; забор с наклонной доской; разрушенный мост; разрушенная лестница; стенка с двумя проломами; футбольное поле; Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.
Матеиально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Зал шахмат № 51: стол для занятий шахматами; Стулья; Шахматы; Шахматные часы; Доска аудиторная; Компьютер.
Зал № 38: Гимнастические палки; Мячи резиновые гимнастические; Обруч гимнастический.
Для занятий по дисциплине «Физическая культура» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.
Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе. В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного

процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.
На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом. Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии 27.01.01 «Контролер измерительных приборов».

Составитель(и):

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

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

Согласована:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3 Д.И. Пожаркин

Приложение

Устный опрос для входного контроля знаний обучающихся

1. Какие основные группы мышц человека Вы знаете?
2. В чем заключается принцип работы сердечно-сосудистой системы во время физических нагрузок?
3. Какие виды спорта относятся к легкой атлетике?
4. Что такое гибкость и как ее можно развивать?
5. Какие упражнения помогают развитию силы мышц?
6. В чем заключается здоровый образ жизни?
7. Какие правила безопасности необходимо соблюдать во время занятий по физической культуре?
8. Какие виды спорта относятся к командным играм?
9. Что такое координация движений и как ее можно улучшать?
10. Какие упражнения помогают развитию выносливости?
11. Какие правила питания необходимо соблюдать для поддержания здоровья и физической формы?
12. В чем заключается разница между скоростными и силовыми способностями?
13. Какие виды спорта относятся к единоборствам?
14. Что такое баланс и как его можно развивать?
15. Какие упражнения помогают развитию ловкости?

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

Раздел1. Основы здорового образа жизни (Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов).

1. Когда были организованы первые современные Олимпийские игры?
а) 1896 год
б) 1900 год
в) 1912 год
г) 1924 год
2. Кто является основателем современных Олимпийских игр?
а) Пьер де Кубертен
б) Олимпийские боги

в) Александр И Романов
г) Николай II
3. В каком городе прошли первые современные Олимпийские игры?
а) Париж
б) Лондон
в) Афины
г) Афины
4. В каком году была принята олимпийская клятва?
а) 1900
б) 1920
в) 1924
г) 1912
5. Какая страна была инициатором создания Международного олимпийского комитета?
а) Франция
б) Греция
в) Россия
г) США
6. Кто был первым председателем Международного олимпийского комитета?
а) Пьер де Кубертен
б) Александр И Романов
в) Луи Дюран
г) Джованни Маль
7. На каких Олимпийских играх была впервые представлена символика с олимпийскими кольцами?
а) 1920 год в Антверпене
б) 1932 год в Лос-Анджелесе
в) 1896 год в Афинах
г) 1956 год в Мельбурне
8. С какого года Россия принимает участие в Олимпийских играх?
а) С 1992 года
б) С 1996 года
в) С 2000 года
г) С 2004 года
9. Какая российская фигуристка получила первую золотую медаль для страны на зимних Олимпийских играх?
а) Ирина Слуцкая
б) Татьяна Навка
в) Екатерина Гордеева
г) Ирина Роднина
10. Кто из российских спортсменов является самым успешным олимпийским чемпионом по количеству золотых медалей?
а) Лариса Латынина
б) Александр Карелин

в) Елена Исинбаева
г) Николай Андреев

Раздел 2 Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре".

1. Какой из перечисленных факторов является основным при обеспечении безопасности на занятиях по физической культуре?
а) Правильная подготовка оборудования
б) Наличие медицинского страхования
в) Контроль здоровья учащихся перед занятием
2. Какие элементы обязательно должны присутствовать в зале для занятий физической культурой для обеспечения безопасности?
а) Разметка на полу
б) Раздевалки для учащихся
в) Первая помощь
г) Все вышеперечисленное
3. Какие действия необходимо предпринять в случае возникновения травмы на занятии по физической культуре?
а) Продолжить занятие, не обращая внимания на травмированного человека
б) Немедленно оказать первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь
в) Завершить занятие досрочно
г) Дать пострадавшему съесть шоколадку
4. Какой из перечисленных видов спорта является безопасным для проведения на занятиях по физической культуре?
а) Скалолазание
б) Баскетбол
в) Прыжки с высоты
г) Такой вид активности не существует
5. Какие действия необходимо предпринять перед началом занятий по физической культуре для профилактики травм?
а) Убедиться в наличии страхования
б) Проверить целостность оборудования и приспособлений
в) Провести медицинский осмотр учащихся
г) Все вышеперечисленное
6. Что следует делать, если учащийся жалуется на недомогание или нехватку воздуха во время занятий по физической культуре?
а) Продолжать тренировку, игнорируя жалобы учащегося
б) Обратить на это внимание, предложить отдохнуть и выпить воды
в) Выгнать учащегося из зала
г) Ничего не делать
7. Как называется документ, в котором указываются правила техники безопасности на занятиях по физической культуре?
а) Правила внутреннего трудового распорядка

б) План эвакуации
в) Инструкция по безопасности
г) Устав учебного заведения
8. Почему не следует носить украшения и аксессуары во время занятий физкультурой?
а) Они могут отвлечь от занятия
б) Они могут ухудшить циркуляцию крови
в) Они могут стать причиной травм
г) Они могут испортить видео- и фотоматериалы
9. Что следует делать перед началом тренировки?
а) Сделать разминку
б) Привести в порядок волосы
в) Попросить кого-то размяться за вас
г) Начать тренировку сразу после прихода в зал
10. Что нужно делать при возникновении острой боли во время упражнения?
а) Продолжать упражнение, игнорируя болевые ощущения
б) Остановиться и покинуть занятие
в) Попросить кого-то помассировать больное место
г) Пить воду

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью.

1. Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным физическим нагрузкам?
а) Бег на длинные дистанции
б) Подтягивания
в) Подъемы штанги
г) Прыжки через скакалку
2. Какие из перечисленных упражнений развивают силу и выносливость мышц?
а) Планка
б) Бег на месте
в) Жим штанги лежа
г) Йога
3. Какое из упражнений направлено на развитие гибкости и координации движений?
а) Приседания
б) Растяжка
в) Бег
г) Скакалка
4. Что из перечисленного является функциональным упражнением?
а) Кроссфит
б) Подтягивания
в) Плавание

г) Поднимание гирь
5. Какие из перечисленных упражнений помогают улучшить выносливость и силу сердечно-сосудистой системы?
а) Бег на короткие дистанции
б) Подтягивания
в) Планка
г) Приседания
6. Какое из перечисленных упражнений направлено на укрепление корпуса и мышц спины?
а) Поднимание ног в висе
б) Жим гантелей стоя
в) Планка
г) Бег
7. Какие из перечисленных упражнений помогают улучшить координацию движений и равновесие?
а) Жим гантелей из положения лежа
б) Прыжки через платформу
в) Стойка в планке
г) Приседания
8. Какие из перечисленных упражнений нацелены на формирование и укрепление мышц ног?
а) Подтягивания
б) Пресс
в) Приседания
г) Бег на месте
9. Какое из перечисленных упражнений способствует улучшению гибкости и растяжке мышц?
а) Подтягивания
б) Йога
в) Бег на длинные дистанции
г) Жим штанги лежа
10. Какие из перечисленных упражнений способствуют улучшению общей физической подготовки?
а) Поднимание гирь
б) Плавание
в) Бег на короткие дистанции
г) Прыжки через скакалку

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах.

1. Что нужно сделать при ожоге кожи?
а) Промыть ожог холодной водой
б) Нанести лед на ожог
в) Нанести масло на ожог

2. Что делать при отеке после укуса насекомого?
а) Нанести обезболивающую мазь
б) Пойти в больницу
в) Положить лед на отек
3. Как помочь при сотрясении мозга?
а) в область удара приложить холодный компресс
б) Положить больного в горизонтальное положение
в) Все выше перечисленное
4. Что делать при ранении кожи?
а) Наложить суперклей на рану
б) Промыть рану водой и обработать антисептиком
в) Нанести на рану косметический крем
5. Как помочь при переломе кости?
а) Завернуть поврежденный участок в вату и наклеить пластырь
б) Приложить холод на место перелома и вызвать скорую помощь
в) Подвесить конечность и дать воды
6. Как оказать помощь при ушибе?
а) Полить рану спиртом
б) Приложить холод на ушиб
в) Разогнать кровь, приложив жгут
7. Что делать при попадании инородного тела в горло?
а) Пить воду
б) Ударить по спине кулаком
в) Потянуть за язык
8. Как оказать помощь при вывихе?
а) Наложить шину или тугую повязку
б) Промыть участок водой и нанести антисептик
в) Принять антибиотик
9. Что делать при острижении ногтя?
а) Промыть ногу водой
б) Наложить бинт на ноготь
в) Приложить холод на место острижения
10. Как помочь при укусе животного?
а) Промыть укушенное место водой и обратиться к врачу
б) Принять антибиотик
в) Наложить на укушенное место кусок сала

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения и вопросы для собеседования представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью.

Задания: Измерить пульс в покое.

Выполнить 1 подход по 20 скручиваний на пресс.

Совершите пробежку на дистанцию 700 метров, стараясь держать пульс не вше 140 ударов в минуту.

Выполнить 1 подход по 8 прыжков из глубокого приседа.

Выполнить 1 подход по 20 приседаний.

Выполнить 1 подход по 15 подтягиваний на низкой перекладине.

Выполнить 1 подход по 15 отжиманий

Выполнить 1 подход по 10 выпадов с гантелями весом 1 килограмм.

Измерить пульс после нагрузки.

Определить свое состояние здоровья по средствам функциональной пробы.

Определить свой индекс массы тела по средствам весо-ростового показателя.

Вопрос: Как изменился пульс после нагрузки?

Как изменилось ваше самочувствие?

Подходит ли данное упражнение или темп выполнения для вас?

Какая функциональная направленность у данного упражнения?

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах.

Задания: Оказать помощь при ушибе.

Оказать помощь при переломе кости. Зафиксируйте ее с помощью шины конечность.

Оказать помощь при обморочном состоянии.

Оказать помощь при отморожении.

Оказать помощь при вывихе конечностей.

Оказать помощь при переохлаждении.

Оказать помощь при тепловом ударе.

Оказать первую помощь человеку, который получил легкую травму головы.

Наложите давящую повязку на рану, чтобы остановить кровотечение.

Проверьте наличие пульса и дыхания у пострадавшего.

3 Выполнение домашнего задания

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью.

Задания: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики в режиме рабочего дня согласно выбранной профессии.