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

27.01.01 «Контроль 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: 19-05-2025 11:47:56 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 специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 27.01.01 «Контроль измерительных приборов».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

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

– Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование 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

Сессия / курс	***ИТОГО***	***1 сессия / 1 курс***	***2 сессия / 1 курс***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***44***	*14*	*30*
Лекции, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ.*	***0***	*0*	*0*

час.			
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***4***	*2*	*2*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***36***	*12*	*24*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***4***	*0*	*4*
в форме практической подготовки	***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).
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, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Практический Для I, II - группы обучающихся Легкая атлетика. Для III - группы обучающихся Шахматы.	4	
Итого:		**4**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

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

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	36	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	4	
Итого:		**40**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 08.	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Зачет.	ОК 08.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Физическая культура», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

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 1:

– 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

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 6	зачтено
5	–	не зачтено

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

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

Легкая атлетика.

Контрольные нормативы по технической и физической силовой подготовке:

– для I - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Бег 2 км (мин., сек)	Менее 11.20	От 11.50 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 17.0	От 17.9 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 170	От 169 и менее
Юноши			
1	Бег 3 км (мин., сек.)	Менее13.10	От 13.50 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 14.0	От 14.3 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 170	От 169 и менее

– для II - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Бег 1 км (мин., сек)	Без учета времени, овладел навыком	
2	Бег 100 м (сек)	Без учета времени, овладел навыком	
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 150	От 149 и менее
Юноши			
1	Бег 2 км (мин., сек.)	Без учета времени овладел навыком	
2	Бег 100 м (сек)	Без учета времени овладел навыком	
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 160	От 159 и менее

– для III - группы обучающихся

Шахматы предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Контрольные нормативы по выполнению задач

Характеристика направленности тестов	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Связка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Завлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее

Отвлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Двойной удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Открытое нападение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Блокировка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Перекрытие (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Освобождение пространства (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 5	5 и менее

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.

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

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает программный материал и выполняет все контрольные нормативы по физической подготовке, правильно применяет теоретические знания при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

3 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, 2024. — 599 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 16.05.2025);

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/541028 (дата обращения: 16.05.2025);

5 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/541029 (дата обращения: 16.05.2025);

6 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 16.05.2025).

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

4 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: 16.05.2025);

5 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/539408 (дата обращения: 16.05.2025);

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;
– 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 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 (съемные)
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) 27.01.01 «Контроль 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 кафедры.

Согласована:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  Д.И. Пожаркин

Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

Тестовые задания по разделу 1:

ТЕСТ № 1. (в рамках самостоятельной работы).

1. Размеры баскетбольной площадки?
а) 9м. х 18м;
б) 14м. х 26м;
в) 12м. х 24м.
2. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен…
а) с линии штрафного броска;
б) из-под щита;
в) из-за линии трех очковой зоны.
3. Сколько человек играет на площадке в баскетболе?
а) 4;
б) 5;
в) 6.
4. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
5.Верхняя передача мяча в волейболе выполняется приемом мяча…
а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони.
6. Во время игры игрок принял неправильно мяч сверху и растянул мышцу (связку) большого пальца кисти. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) охлаждать поврежденный сустав.
б) согревать поврежденный сустав.
в) обратиться к врачу.
7. Какие упражнения можно делать для разминки перед началом занятий спортом?
а) разминка мышц, легкие упражнения на растяжку, простые упражнения на гибкость и баланс;
б) не разминаться, сразу приступить к занятиям спортом.
8. Во время игры игрок выполняет подачу и судья указывает на ошибку. Какую ошибку сделал игрок и какой подачи не существует?
а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;
в) верхней прямой.

9. На площадку для игры в волейбол зашли семь игроков одновременно. Судья сделал замечание. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) шесть;
б) десять;
в) двенадцать.

10. Легкая атлетика – как вид спорта?

а) контактный;
б) бесконтактный;
в) рекордный.

ТЕСТ № 2.

1. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

а) 30 сек;
б) 24 сек;
в) 20 сек.

2. Игрок во время игры в баскетбол постоянно делает пробежку на, что судья свистит ошибку. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага;
б) 2 шага;
в) 1 шаг.

3. Футболист, владеющий мечом, пересекает боковую линию или линию ворот – но без меча – с тем, чтобы обойти соперника. Игра продолжается?

а) да;
б) нет.

4. Какую пищу следует употреблять перед тренировкой?

а) легкая, низкокалорийная пища, богатая углеводами и белками;
б) тяжелая, высококалорийная пища, богатая жирами.

5. Сколько игроков в футболе может быть на поле у одной команды во время игры?

а) 8;
б) 11;
в) 15.

6. Группа молодых людей отдыхали возле водоема и один из них зашел в воду и начал тонуть. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

а) в любом;
б) где безопасно войти в воду;

в) где наиболее быстро добраться до пострадавшего;

г) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего.

7. В бассейне на занятии по плаванию один из обучающихся начал тонуть на глубине. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

а) со стороны спины;

б) не имеет значения;

в) с правого бока;

г) лицом к лицу.

8. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

а) помощью погружения;

б) с помощью болевых приемов;

в) помощью погружения или болевых приемов;

г) надо терпеть и не освобождаться.

9. Какова длина спринтерской дистанции в легкой атлетике?

а) 100 м;

б) 800 м;

в) 500 м;

г) 300м.

10. На занятии по легкой атлетике изучают передачу эстафетной палочки, у одного из обучающихся постоянно выпадает палочка из рук. Как обучающийся должен принимать эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

а) двумя руками;

б) левой рукой;

в) правой рукой;

г) любой рукой.

ТЕСТ №3.

1. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на … к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями (вставьте пропущенную фразу).

а) периодизацию и антигиляцию;

б) комплектацию и формирование;

в) реабилитацию и адаптацию.

2. Вам необходимо поддерживать хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие питательные вещества необходимо употреблять для улучшения физической подготовки?

а) белки, углеводы, жиры, витамины и минералы;

б) углеводы, жиры.

3. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на … к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

а) реабилитацию и адаптацию;

б) периодизацию и антигиляцию;

в) комплектацию и формирование.

4. Какие факторы могут повлиять на показатель пульса?

а) физическая нагрузка, эмоциональное состояние, употребление кофе и алкоголя, температура окружающей среды;

б) ни какие факторы не влияют на показания пульса.

5. Для кого создана адаптивная двигательная реабилитация?

а) для животных;

б) для здоровых людей;

в) для людей-инвалидов.

6. Что из этого относится к адаптивной физической культуре?

а) спорт у здоровых людей;

б) адаптивный спорт.

7. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут;

б) более 5 часов;

в) не более 10 минут;

г) не более 30 минут.

8. Вы работаете на производстве, где много шума и вибраций. Какие упражнения помогут сохранить здоровье слуха?

а) избегайте длительного пребывания в зоне шума. Но если это невозможно, носите наушники, беруши или другие средства защиты слуха;

б) не избегайте длительного пребывания в зоне шума. Но если это невозможно, не носите наушники, беруши или другие средства защиты слуха.

9. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

а) с нарушением интеллекта;

б) с различными физическими недостатками;

в) трансплантаты;

г) с патологией дыхательных путей.

10. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации;

б) адаптивной физической реабилитации;

в) адаптивного физического воспитания.

ТЕСТ № 4.

1.Где были изобретены шахматы?
а) в Индии;
б) в Китае;
в) во Франции.
2.Как называлась игра, которая считается прародительницей шахмат?
а) сега;
б) маджонг;
в) чатуранга.
3. В каком веке шахматы появились на Руси?
а) в V веке;
б) в VIII веке;
в) в X веке.
4. Из какой страны пришли шахматы в современном виде, которые в X-XI веках заменили собой старорусские шахматы?
а) Франция;
б) Италия;
в) Англия.
5. В каком году состоялся первый международный шахматный турнир?
а) 1561;
б) 1575;
в) 1851.
6. Где был проведен первый международный турнир по шахматам?
а) в Берлине;
б) в Лондоне;
в) в Мадриде.
7. Как назывался первый шахматный журнал?
а) Паламед;
б) Эндшпиль;
в) Цейтнот.
8. Кто первым официально получил звание чемпиона мира по шахматам?
а) Адольф Андерсен;
б) Вильгельм Стейниц;
в) Иоганн Цукертот.
9. Вы работаете в офисе и много времени проводите за компьютером. Какие упражнения помогут избежать напряжения в шее и плечах?
а) растяжка шеи, круговые движения плечами, повороты головы, растяжка рук;
б) отжимание от пола.

10. В каком году состоялся первый шахматный турнир среди компьютеров?

а) 1947;

б) 1970;

в) 1997.

ТЕСТ №5.

1. Ваша профессия связана с длительной стоянкой на ногах. Какие упражнения вы можете выполнить для укрепления ног и предотвращения усталости?

а) стоячие прыжки, подъемы на носки, глубокие приседания, широкие приседания;

б) ничего не делать, само пройдет.

2. Ваша работа связана с подъемом тяжелых предметов. Какие упражнения помогут укрепить мышцы спины и предотвратить травмы?

а) подтягивания, жимы, разведение гантелей в стороны, гиперэкстензия;

б) стойка на лопатках, стойка в «мостике», «Ласточка».

3. Вам необходимо сохранять хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие виды физических упражнений будут наиболее эффективными?

а) кардиотренировки, силовые тренировки, функциональные тренировки;

б) лежать на диване и смотреть телевизор.

4. Ваша работа связана с постоянным напряжением и стрессом. Какие виды физической активности помогут справиться со стрессом?

а) йога, тай-чи, пилатес, медитация, бег, плавание;

б) ничего не делать.

5. Ваша работа связана с длительным пребыванием на свежем воздухе. Какие упражнения помогут сохранить здоровье легких?

а) кардиотренировки, бег, плавание, велосипедные прогулки;

б) находиться дома и не выходить на свежий воздух.

6. Вам необходимо сохранять хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие виды физических упражнений будут наиболее эффективными для улучшения гибкости?

а) растяжка, йога, пилатес, тай-чи;

б) прыжки на скакалке, бег, езда на велосипеде.

7. Вы работаете в офисе и чувствуете, что у вас начинается головная боль. Какую меру можно принять для предотвращения ее развития?

а) необходимо периодически делать перерывы в работе и проветривать помещение, выполнять комплекс упражнений для глаз и шеи;

б) закрыть все окна и выпить таблетку.

8. Что нужно делать, если вы ощущаете сильную боль в груди во время занятий спортом?

а) немедленно остановить занятия и вызвать скорую помощь;

б) продолжить занятия.

9. Какие факторы могут повлиять на показатель давления при измерении его тонометром?

а) эмоциональное состояние, физическая нагрузка, употребление алкоголя и кофе;

б) ни какие факторы не могут повлиять.

10. Какие признаки должны насторожить при занятиях спортом и требовать обращения к врачу?

а) ощущение боли, утомляемость, сердцебиение, одышка, головокружение;

б) хорошее настроение, четкое сердцебиение, ровное дыхание.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических занятий:

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

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

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

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся

спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

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

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

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Легкая атлетика.

- Бег: с высоким поднимание бедра, захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом.
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.
- Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
- Прыжки в длину на двух, на правой, левой ногах.
- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.
- Общеразвивающие упражнения.
- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
- Упражнения на гимнастических снарядах.

Шахматы:

предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

- Упражнение для выполнения «Связка».
- Упражнение для выполнения «Завлечение».
- Упражнение для выполнения «Отвлечение».
- Упражнение для выполнения «Двойной удар»
- Упражнение для выполнения «Уничтожение защиты».
- Упражнение для выполнения «Открытое нападение».
- Упражнение для выполнения «Блокировка».
- Упражнение для выполнения«Комбинация тактических приемов».
- Упражнение для выполнения «Перекрытие».
- Упражнение для выполнения «Освобождение пространства».

3 Выполнение домашнего задания

Задания: Составить комплекс упражнений на восстановление после рабочего дня.

4 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.