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 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 23-06-2026 08:21:26 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. Изучение лекционного материала; 2. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. 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; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Зачет с оценкой на основе 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 – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются 10 вопросов из перечня тестовых заданий для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

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 СибГИУ.

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:

– 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 на лекционном / практическом занятии или в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Перед тестированием обучающийся должен быть ознакомлен с правилами тестирования и критериями оценки.

При проведении текущего контроля в виде тестирования обучающемуся, как правило, предлагаются вопросы следующих типов:

– выбор только одного ответа. Обучающийся выбирает один из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного

ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– выбор одного или нескольких ответов. Обучающийся вправе выбрать любое непустое множество ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает определенное количество баллов (суммарная оценка всех правильных ответов на вопрос – 1 балл). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов;

– введение «короткого ответа» или «числового ответа». Обучающийся должен однозначно сформулировать требуемый ответ. В случае ввода неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– установление соответствия (ответ на каждый из нескольких вопросов должен быть выбран из списка возможных). Обучающемуся необходимо сопоставить друг другу несколько вариантов ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает 0,5 балла (итоговая оценка ответов на вопросы суммируется). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный блок вопросов 0 баллов;

– выбор пропущенных слов предполагает, что пропущенные слова в тексе заполняются с помощью выпадающего меню. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
87 до 100	«отлично»
от 66до 86	«хорошо»
от 50 до 65	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности воспринимать, анализировать и усваивать учебный материал. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на ключевых аспектах изучаемой темы, способах систематизации и применения полученной информации. В ходе и по окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет оценку участия обучающихся в работе на занятии.

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он демонстрирует добросовестное и ответственное отношение к собственному образованию, выраженное в систематическом посещении лекционных занятий; при выборочном опросе обнаруживает знание и понимание материала лекции, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры из содержания занятия, в том числе самостоятельно сформулированные; излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает на вопросы по содержанию лекции; проявляет учебную активность и вовлечённость в ходе занятия; рационально использует время, отведённое на лекционное занятие.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведённое на лекционное занятие; допускает систематические пропуски лекций без уважительных причин или не предоставляет документы, подтверждающие уважительность отсутствия; обнаруживает незнание ответа на вопросы по содержанию лекции; допускает ошибки в формулировке ключевых понятий и определений, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал, не способен аргументировать свою позицию по теме занятия; демонстрирует низкий уровень вовлечённости, отвлекается в ходе лекции, игнорирует вопросы и замечания преподавателя. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.4 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:

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий; соблюдение техники безопасности и методически верное выполнение физических упражнений, умение работать со спортивным инвентарем и оборудованием);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (выполнение задания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, структуры занятия и регламента выполнения упражнений);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе, инициативность при выполнении упражнений, участии в подвижных играх, эстафетах, взаимоконтроле).

Система оценивания двухуровневая.

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он выполнил указанную последовательность действий, продемонстрировал результат, соответствующий требованиям задания; при выполнении практической работы проявил активность и самостоятельность; выделенное время использовал рационально; соблюдал требования техники безопасности.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не может правильно выполнить указанную последовательность действий, нерационально использует отведенное время, допускает нарушения техники безопасности или методических требований. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

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

Оценка	Требования к знаниям
	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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026).

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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: 27.05.2026);

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

4 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;

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

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

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

8 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

Перечень примерных вопросов для устного опроса:

1.Выберите несколько правильных ответов.
Какие основные группы мышц человека Вы знаете?
Выберите все основные группы мышц:
а) Мышцы стопы
б) Мышцы шеи
в) Мышцы туловища (грудные, спинные, брюшные)
г) Мышцы верхних конечностей
д) Мышцы языка
е) Мышцы нижних конечностей
2. Выберите верный вариант ответа.
В чем заключается принцип работы сердечно-сосудистой системы во время физических нагрузок?
а) Частота сердечных сокращений (ЧСС) снижается, артериальное давление падает
б) Частота сердечных сокращений увеличивается, кровоток перераспределяется к работающим мышцам
в) Сердечно-сосудистая система прекращает свою работу до окончания нагрузки
г) Изменений не происходит, так как система работает автономно
3. Выберите несколько правильных ответов.
Какие виды спорта относятся к легкой атлетике?
Выберите виды спорта, входящие в легкую атлетику:
а) Спортивная ходьба
б) Бег на короткие, средние и длинные дистанции
в) Прыжки в длину и высоту
г) Метание копья, диска, молота и толкание ядра
д) Плавание на 100 м
е) Лыжные гонки
4. Соотнесите понятие и способ его развития:
Что такое гибкость и как ее можно развивать?

Понятие	Способ развития
1. Гибкость	а) Бег на длинные дистанции
2. Развитие гибкости	б) Упражнения на растягивание с большой амплитудой (стретчинг)
	в) Поднятие тяжестей
	г) Прыжки в глубину

5. Выберите несколько правильных ответов.

Какие упражнения помогают развитию силы мышц?
Выберите упражнения, направленные преимущественно на развитие силы:
а) Приседания с отягощением (штангой, гантелями)
б) Отжимания от пола
в) Бег на 3 км
г) Подтягивания на перекладине
д) Упражнения на растяжку (шпагат)
е) Жим лежа
6. Выберите несколько правильных ответов.
В чем заключается здоровый образ жизни? Какие компоненты относятся к здоровому образу жизни?
а) Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)
б) Рациональное питание
в) Постоянные стрессы и недосыпание
г) Регулярная физическая активность
д) Соблюдение режима труда и отдыха
е) Бесконтрольный прием лекарств
7. Выберите верный вариант ответа.
Какие правила безопасности необходимо соблюдать во время занятий по физической культуре?
а) Начинать занятие без разминки, чтобы сэкономить время
б) Выполнять упражнения только после разрешения преподавателя и в специальной спортивной форме
в) Прыгать на твердое покрытие без матов
г) Использовать неисправный инвентарь для повышения сложности
8. Выберите несколько правильных ответов.
Какие виды спорта относятся к командным играм?
а) Футбол
б) Баскетбол
в) Волейбол
г) Теннис (одиночный разряд)
д) Гандбол
е) Бокс
9. Выберите верный вариант ответа.
Что такое координация движений и как ее можно улучшать?
а) Способность быстро бегать – улучшается с помощью спринта
б) Способность точно и согласованно управлять движениями – улучшается через упражнения на равновесие, жонглирование, челночный бег
в) Способность поднимать тяжести – улучшается с помощью штанги
г) Способность долго работать – улучшается через бег на выносливость
10. Выберите несколько правильных ответов.
Какие упражнения помогают развитию выносливости?
Выберите упражнения, развивающие общую выносливость:

а) Бег на длинные дистанции (кросс)
б) Плавание на 800 м и более
в) Лыжные гонки
г) Подъем максимального веса на 1 повторение
д) Велосипедная езда в умеренном темпе в течение длительного времени
е) Бег на 30 метров
11. Выберите несколько правильных ответов.
Какие правила питания необходимо соблюдать для поддержания здоровья и физической формы?
Выберите правила здорового питания для активного человека:
а) Есть часто, но небольшими порциями (дробное питание)
б) Употреблять достаточное количество белков, жиров и углеводов (сбалансированно)
в) Пить не менее 1,5–2 литров воды в день
г) Исключить все жиры и углеводы полностью
д) Есть за 1,5–2 часа до тренировки и в течение часа после нее (для восстановления)
е) Питаться один раз в день, но плотно
12. Выберите верный вариант ответа.
В чем заключается разница между скоростными и силовыми способностями?
а) Скоростные способности – это способность долго выполнять работу, силовые – быстро перемещать тело
б) Скоростные способности позволяют выполнять движения с максимальной частотой и быстротой, а силовые – преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
в) Разницы нет, это одно и то же качество
г) Силовые способности – это гибкость, а скоростные – выносливость
13. Выберите несколько правильных ответов.
Какие виды спорта относятся к единоборствам?
а) Бокс
б) Дзюдо
в) Карате
г) Самбо
д) Вольная борьба
е) Синхронное плавание
14. Выберите верный вариант ответа.
Что такое баланс и как его можно развивать?
а) Способность сохранять устойчивое положение тела – развивается с помощью стоек на одной ноге, упражнений на бревне, фитболе
б) Способность быстро бегать – развивается через ускорения
в) Способность к растяжке – развивается через наклоны
г) Способность поднимать тяжести – развивается через становую тягу
15. Выберите несколько правильных ответов.

Какие упражнения помогают развитию ловкости?
а) Челночный бег 3×10 м
б) Прыжки через скакалку со сменой темпа и способов прыжка
в) Медленный бег на 5 км
г) Упражнения с мячом (жонглирование, ведение в усложненных условиях)
д) Ползание, перелезание, лазание
е) Подъем штанги максимального веса

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

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 СибГИУ.

Перечень примерных вопросов:

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. Выберите верный вариант ответа.
Когда были организованы первые современные Олимпийские игры?
а) 1896 год
б) 1900 год
в) 1912 год
г) 1924 год
2. Вставьте пропущенное слово.
Основателем Международного олимпийского комитета является _____ де Кубертен.

3. Выберите верный вариант ответа.
В каком городе прошли первые современные Олимпийские игры?
а) Париж
б) Лондон
в) Афины
г) Афины
4. Выберите верный вариант ответа.
В каком году была принята олимпийская клятва?
а) 1900

б) 1920
в) 1924
г) 1912
5. Выберите верный вариант ответа.
Какая страна была инициатором создания Международного олимпийского комитета?
а) Франция
б) Греция
в) Россия
г) США
6. Выберите верный вариант ответа.
Кто был первым председателем Международного олимпийского комитета?
а) Пьер де Кубертен
б) Александр И Романов
в) Луи Дюран
г) Джованни Маль
7. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Вставьте пропущенное слово.
Для предотвращения травм важно соблюдать правильную _____ выполнения упражнений и не прибегать к чрезмерным нагрузкам.

6. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.

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. Установите соответствие между фактором обеспечения безопасности и его значением.

Фактор	Значение/Описание
1. Медицинский контроль	А. Проверка исправности спортивного инвентаря и снарядов перед занятием.
2. Подготовка оборудования	Б. Оценка состояния здоровья учащихся перед началом урока для выявления противопоказаний.
3. Инструктаж по ТБ	В. Объяснение правил поведения и техники безопасности перед началом выполнения упражнений.

9. Выберите верный вариант ответа.
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. Вставьте пропущенное слово.
Не рекомендуется заниматься в неправильной или устаревшей _____, которая может вызвать травмы.

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

1. Выберите верный вариант ответа.
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным физическим нагрузкам?
а) Бег на длинные дистанции
б) Подтягивания
в) Подъемы штанги
г) Прыжки через скакалку

2. Выберите верный вариант ответа.
Какие из перечисленных упражнений развивают силу и выносливость мышц?
а) Планка
б) Бег на месте
в) Жим штанги лежа

г) Йога

3. Установите соответствие между физическими упражнениями и их основной функциональной направленностью.

Упражнение	Функциональная направленность
а) Бег на длинные дистанции	5. Развитие мышц корпуса, укрепление спины и пресса
б) Подтягивания	4. Развитие силы и массы мышц ног
в) Прыжки через скакалку	3. Развитие общей выносливости, кардионагрузка
г) Приседания	2. Силовая нагрузка, развитие мышц спины и рук
д) Планка	1. Аэробная нагрузка, развитие выносливости

4. Выберите верный вариант ответа.
Что из перечисленного является функциональным упражнением?
а) Кроссфит
б) Подтягивания
в) Плавание
г) Поднимание гирь

5. Выберите верный вариант ответа.
Какие из перечисленных упражнений помогают улучшить выносливость и силу сердечно-сосудистой системы?
а) Бег на короткие дистанции
б) Подтягивания
в) Планка
г) Приседания

6. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Расположите упражнения в правильной последовательности, соответствующей этапам разминки перед основной физической нагрузкой (от начала к концу).
1. Лёгкий бег на месте
2. Динамическая растяжка (махи, вращения)
3. Основная часть тренировки
4. Специальные упражнения (подготовка к основным движениям)

9. Выберите верный вариант ответа.
Какое из перечисленных упражнений способствует улучшению гибкости и растяжке мышц?
а) Подтягивания
б) Йога
в) Бег на длинные дистанции
г) Жим штанги лежа
10. Выберите верный вариант ответа.
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. Расположите действия преподавателя в правильной последовательности при получении травмы обучающимся на уроке физкультуры:
а) Вызвать скорую медицинскую помощь (при необходимости).
б) Прекратить выполнение упражнения или игру.
в) Оказать первую помощь пострадавшему.
г) Сообщить о происшествии администрации школы и родителям.
д) Доложить о травме в медицинский кабинет школы.
2. Выберите верный вариант ответа.
Что делать при отеке после укуса насекомого?
а) Нанести обезболивающую мазь
б) Пойти в больницу
в) Положить лед на отек
г) Промыть водой
3. Выберите верный вариант ответа.
Как помочь при сотрясении мозга?
а) В область удара приложить холодный компресс
б) Положить больного в горизонтальное положение
в) Все выше перечисленное
4. Выберите верный вариант ответа.
Что делать при ранении кожи?
а) Наложить суперклей на рану
б) Промыть рану водой и обработать антисептиком
в) Нанести на рану косметический крем
г) Промыть рану водой
5. Выберите верный вариант ответа.
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
г) Наложить шину
6. Выберите верный вариант ответа.
Как оказать помощь при ушибе?
а) Полить рану спиртом
б) Приложить холод на ушиб
в) Разогнать кровь, приложив жгут
г) Нанести разогревающую мазь
7. Выберите верный вариант ответа.
Что делать при попадании инородного тела в горло?
а) Пить воду
б) Ударить по спине кулаком
в) Потянуть за язык
г) Потереть ухо
8. Выберите верный вариант ответа.
Как оказать помощь при вывихе?
а) Наложить шину или тугую повязку
б) Промыть участок водой и нанести антисептик
в) Принять антибиотик
г) Положить больного в горизонтальное положение
9. Установите соответствие между видом травмы и первой помощью.

Травма	Первая помощь
1. Ушиб (растяжение)	А. Обеспечить покой, приложить холод, зафиксировать конечность, доставить к врачу.
2. Кровотечение (порез)	Б. Остановить кровь (давящая повязка), обработать рану антисептиком, наложить стерильную повязку.
3. Потеря сознания	В. Обеспечить приток свежего воздуха, уложить с приподнятыми ногами, вызвать скорую помощь, контролировать дыхание.

10. Выберите верный вариант ответа.
Как помочь при укусе животного?
а) Промыть укушенное место водой и обратиться к врачу
б) Принять антибиотик
в) Наложить на укушенное место кусок сала
г) Наложить на укушенное место повязку

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.

Пример заданий:

1. Измерите пульс в покое.
2. Выполните 1 подход по 20 скручиваний на пресс.
3. Совершите пробежку на дистанцию 700 метров, стараясь держать пульс не вше 140 ударов в минуту.
4. Выполните 1 подход по 8 прыжков из глубокого приседа.
5. Выполните 1 подход по 20 приседаний.
6. Выполните 1 подход по 15 подтягиваний на низкой перекладине.
7. Выполните 1 подход по 15 отжиманий
8. Выполните 1 подход по 10 выпадов с гантелями весом 1 килограмм.
9. Измерите пульс после нагрузки.
10. Определите свое состояние здоровья по средствам функциональной пробы.
11. Определите свой индекс массы тела по средствам весо-ростового показателя.

Ответьте на вопрос:

1) Как изменился пульс после нагрузки?
2) Как изменилось ваше самочувствие?
3) Подходит ли данное упражнение или темп выполнения для вас?
4) Какая функциональная направленность у данного упражнения?

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах.

Пример заданий:

1. Окажите помощь при ушибе.
2. Окажите помощь при переломе кости. Зафиксируйте ее с помощью шины конечность.
3. Окажите помощь при обморочном состоянии.
4. Окажите помощь при отморожении.
5. Окажите помощь при вывихе конечностей.
6. Окажите помощь при переохлаждении.
7. Окажите помощь при тепловом ударе.
8. Окажите первую помощь человеку, который получил легкую травму головы.
9. Наложите давящую повязку на рану, чтобы остановить кровотечение.
10. Проверьте наличие пульса и дыхания у пострадавшего.

3 Выполнение домашнего задания

Пример задания: Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики в режиме рабочего дня согласно выбранной профессии.