

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
_____ Василенко В.Н.

« 25 » 05 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование в соответствии с РУП)

Профессия

18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)
(шифр и наименование специальности/профессии)

Квалификация выпускника

Лаборант химического анализа
Пробоотборщик

1. Цели и задачи дисциплины

1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в следующих областях профессиональной деятельности:

Рыбоводство и рыболовство;

Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство; Автомобилестроение;

Выпускник должен обладать следующими видами деятельности:

- подготовка рабочего места, лабораторных условий, средств измерений, испытательного оборудования, проб и растворов к проведению анализа в соответствии с требованиями нормативно-технической документации, требованиями охраны труда и экологической безопасности;

- проведение микробиологического и химико-биологического анализа;

- проведение спектрального, полярографического и приборного анализов;

- проведение химических и физико-химических анализов.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен

уметь: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки

Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.

Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.

Оформлять результаты поиска.

Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.

Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.

Строить коммуникацию в области физической культуры.

Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.

Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать: Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.

Основы психологии спорта.

Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни.
 Средства профилактики перенапряжения.
 О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.
2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3	ОК 03	Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
4	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Средства профилактики перенапряжения; Основы здорового образа жизни.
5	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
6	ОК 06	Проявлять гражданско-	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в

		патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	профессиональной деятельности: Знания: Основы здорового образа жизни.
7	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.
8	ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.
9	ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 1,2 семестрах.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет __60__ ак. ч.

Виды учебной работы	Всего часов	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	60	32	28
Контактная работа в т.ч. теоретические занятия:			

Практические занятия (ПЗ)	42	22	20
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	42	22	20
Вид аттестации		Зачёт	Диф.Зачёт
<i>Самостоятельная работа:</i>	18	10	8
Аэробика.	4	2	2
Атлетическая гимнастика.	4	2	2
Ритмическая гимнастика.	4	3	1
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	1	1
Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	2	1	1
Подготовка реферата.	2	1	1

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, часы
1	Лёгкая атлетика	Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	14
2	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с	10

		элементами спортивного ориентирования.	
3	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.	18

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРС, час
1	Лёгкая атлетика		14		6
2	Лыжная подготовка		10		4
3	Спортивные игры		18		8

5.2.1 Лекции

Не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
1	Легкая атлетика	*Вводное занятие. Техника безопасности.	2
		*Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину. Техника бега с высокого старта.	2
		*Техника прыжка в длину «согнув ноги» Кроссовая подготовка.	2
		*Техника бега с низкого старта. Совершенствование техник на короткие дистанции.	2
		*Совершенствование техники на средние дистанции.	2
		*Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м	2
		*Техника бега с высокого старта.	2

2	Лыжная подготовка	*Изучение техники попеременного двухшажного о хода.	2
		*Упражнения на склонах.	2
		*Изучение техники подъёма.	2
		*Совершенствование техники одношажного хода.	2
		*Работа рук и ног при одношажном ходе.	2
3	Спортивные игры	*Правила игры в баскетбол.	2
		*Техника ведения мяча.	2
		*Техника ведения мяча спиной вперед. Двусторонняя игра.	2
		*Прыжковая подготовка. Изучение броска.	2
		*Техника приема мяча в парах.	2
		*Техника штрафных бросков. Техника ведения в 2 шага с броском в корзину.	2 2
		*Совершенствование техники приема мяча в парах.	2
		*Сдача контрольного норматива по баскетболу.	2

*в форме практической подготовки

5.2.3 Лабораторный практикум

не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Лёгкая атлетика	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	6
2	Лыжная подготовка	Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного	4

		ориентирования.	
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов	8

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1. Основная литература

1. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И.П. Волков. - Минск: РИПО, 2019. - 196 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
2. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие/ С.А.Егорова, Л.В.Белова, В.Г.Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северокавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 258 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

6.2. Дополнительная литература

1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография— М.: Советский спорт, 2021. — 256 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие: в 2-х ч./ Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; сост. А.Н. Приешкина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2021. -Ч.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. -111 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277323>

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.

Калугин, С. Л., Тихонов, М. С., Платонов Э. В. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальностям 18.01.33 «Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, отходов производства (по отраслям)»; ВГУИТ, Факультет среднего профессионального образования. - Воронеж: ВГУИТ, 2021. - 20 с. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/3817>

6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsuet.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего	https://minobrnauki.gov.ru/

образования РФ	
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsu.ru/

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения 3KL», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Обеспеченность процесса обучения техническими средствами полностью соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки. Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена во внутренней сети по адресу <http://education.vsu.ru>.

При чтении лекций, проведении лабораторных и практических занятий и контроле знаний обучающихся по дисциплине используется:

<p>Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал,</p>	<p>Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»; музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialog w-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбук ASUS K 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы</p>	<p>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)</p>

препятствий.	
--------------	--

8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины.**

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

9. Занятия, проводимые в активных и интерактивных формах обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид занятий (лекции, практические, лабораторные)	Вид активной и интерактивной формы обучения	Трудоемкость, час.
1	Лёгкая атлетика	практика	работа в группах	14
2	Лыжная подготовка	практика	работа в группах	10
3	Спортивные игры	практика	работа в группах	14

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 18.01.33 «Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, отходов производства (по отраслям)».

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:	
			Знать	Уметь
1	ОК 1	Выбирать способ решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
2	ОК 2	Осуществлять поиск, анализ, и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
3	ОК 3	Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
4	ОК 4	Работать в команде, эффективно	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	преодолевать искусственные и естественные
		общаться с коллегами, руководством, клиентами.	физическими упражнениями различной направленности;	препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

5	ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
6	ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
7	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

		СТИ		
8	ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
9	ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплин ы	Индекс контролируемо й компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология/процедура оценивания (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1	Лёгкая атлетик а	ОК 1,2	<i>Нормативы</i>	1-5, 10	Время, метраж
		ОК 1,2	<i>Реферат</i>	1-10	Уровневая шкала
2	Лыжная подготовка	ОК 3,4,5	<i>Нормативы</i>	12	Время
		ОК 1,2	<i>Реферат</i>	11-20	Уровневая шкала
3	Спортивные игры	ОК 6,8,9,10	<i>Нормативы</i>	6-9, 11, 13- 14	Время
		ОК 1,2	<i>Реферат</i>	21-30	Уровневая шкала

- **Оценочные средства для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

(типичные контрольные задания (включая тесты) и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

	Оценки					
	Юноши			Девушки		
Вид упражнений	5	4	3	5	4	3
Бег 100м. сек	13,	13,	14,	16,	16,5	17,
Бег 500м. мин.сек	-	-	-	1,5	2,00	2,1
Бег 1000 м, мин.сек	3,2	3,3	3,4	-	-	-
Бег	12,	12,	13,	-	-	-
Метание гранат ы	-	-	-	20	18	15
700 г.м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, м	4,5 0	4,3 0	4,1 0	3,4 0	3,20	3,0 0
Подтягивание из	14	11	9	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в	30	25	20	12	10	8
Поднимание туловища из положения леж а	45	40	35	35	30	25
Поднимание прямых ног из	20	15	10	15	12	8
Прыжок в длину с места, м	2,5 0	2,3 0	2,1 0	2,0 0	1,80	1,6 0
Приседание на одной ноге, раз	20	15	10	12	10	8
Плавание 50	40	45	50	54	1,03	1,1
Туристический поход						
Бег на лыжах, мин.сек 3 км	-	-	-	18, 00	19,3 0	22, 00
5 км	25,	26.	28,	34,	36,0	38,
10км	57,	59,	60,	-	-	-

Марш бросок, мин.	-	-	-	19	21	23
6 км	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП						

Прыжки 3 скакалку	через за 1	-	-	-	12 0	110	90
-------------------------	---------------	---	---	---	---------	-----	----

Примерные темы для рефератов.

№ задания	Формулировка темы
1	Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2	Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3	Методика составления программ физического воспитания
4	Основы методики самомассажа.
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
6	Методика корригирующей гимнастики.
7	Методика организации и проведения туристического похода.
8	Методика оценки и коррекции телосложения.
9	Методы контроля за функциональным состоянием организма.
10	Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
11	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
12	Основы методики судейства по избранному виду спорта.
13	Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
14	Методы регулирования психоэмоционального состояния.
15	Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

16	Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях.
17	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания в ходе изучения дисциплины знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 4.1.02 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

Для оценки знаний, умений, навыков обучающихся по дисциплине применяется рейтинговая система. Итоговая оценка по дисциплине определяется на основании определения среднеарифметического значения баллов по каждому заданию.

Зачет по дисциплине выставляется в зачетную ведомость по результатам работы в семестре после выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины и получении по результатам тестирования по всем разделам дисциплины не менее 60 %.

5. Критерии оценивания реферата.

Работа не допускается к зачету, если не носит самостоятельного характера и не соответствует требованиям, изложенным в данных методических указаниях. Обязателен самостоятельный подбор и изучение научной литературы и иной информации по избранной теме (от 5 до 10 источников).

- оценка «отлично» выставляется, если реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию;

- оценка «хорошо», если обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок;

- оценка «удовлетворительно», если обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме;

- оценка «неудовлетворительно», если обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
«ОП.04 Физическая культура»**

Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.
2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3	ОК 03	Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
			Знания: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
4	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Средства профилактики перенапряжения; Основы здорового образа жизни.
5	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

		контекста.	
6	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; Знания: Основы здорового образа жизни.
7	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.
8	ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.
9	ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.

иметь практический опыт в: Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации. Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

уметь: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки

Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.

Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.

Оформлять результаты поиска.

Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.

Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.

Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.

Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать: Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.

Основы психологии спорта.

Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения.

О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Содержание раздела дисциплины: Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.