

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

Специальность

18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений»

Квалификация выпускника

Техник

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника

к выполнению и решению профессиональных задач в области контроля состава и свойств материалов с использованием химических и физико-химических методов анализа; к освоению следующих видов деятельности:

- Определение оптимальных средств и методов анализа природных и промышленных материалов.
- Проведение качественных и количественных анализов природных и промышленных материалов с применением химических и физико-химических методов анализа.
- Организация работы коллектива исполнителей.
- Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.

Объектами профессиональной деятельности выпускников при освоении данной дисциплины являются:

- природные и промышленные материалы;
- оборудование и приборы;
- нормативная и техническая документация;
- управление производственной деятельностью персонала.

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО обучающийся должен:

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать компетенциями:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			Умения	Знания	Ресурсы
1	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Психология коллектива; психология личности.
2	ОК-2	Осуществлять	Планирование	Определять	Номенклатура

		поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.	задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее важное в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
3	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.
4	ОК-5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
5	ОК-6	Работать в коллективе и	использовать	основы здорового	Психология коллектива;

		команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	образа жизни.	психология личности.
6	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения, укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности и для успешной реализации профессиональной деятельности.	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 профессии.	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.

3. Место дисциплины в структуре образовательной ППСЗ:

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
		р	р	р	р	р
Общая трудоемкость дисциплины	344	64	80	64	64	72
Контактная работа в т.ч. аудиторные занятия:						

Практические занятия (ПЗ)	172	32	40	32	32	36
Вид аттестации		Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Дифференцированный зачёт
<i>Самостоятельная работа:</i>	172	32	40	32	32	36
Аэробика.	28	5	5	5	5	8
Атлетическая гимнастика.	28	5	5	5	5	8
Ритмическая гимнастика.	28	5	5	5	5	8
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	28	6	6	6	6	4
Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	28	7	7	7	7	
Подготовка реферата.	32	8	8	8	8	

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

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ 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.	114
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 элементами спортивного ориентирования.	94

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.	136
---	-----------------	--	-----

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРС, час
1	Лёгкая атлетика		114		114
2	Лыжная подготовка		94		94
3	Спортивные игры		136		136

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
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	2
		Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	2

Техника бега на длинные дистанции.	2
Прыжковая подготовка	2
Работа на выносливость	2
Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м	2
Техника бега с низкого старта.	2
Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
Техника бега с низкого старта.	2
Совершенствование техники бега с низкого старта.	2
Физическая подготовка.	2
Прыжки в длину.	2
Изучение техники прыжков в длину с места.	2
Изучение техники прыжков в длину с разбега.	2
Прыжковая подготовка.	2
Техника финиширования.	2
Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
Техника спортивной ходьбы.	2

		Сдача контрольного норматива.	2
		Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	2
		Пересдача контрольных нормативов.	2
Лыжная подготовка		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники подъёма.	2
		Совершенствование техники одношажного хода.	2
		Работа рук и ног при одношажном ходе.	2
		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
		Прохождение дистанций.	2
		Физическая подготовка.	2
		Изучение одновременного двухшажного хода.	2
		Совершенствование одновременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники спуска.	2
		Изучение одновременного двухшажного хода.	2
		Совершенствование одновременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на учебной лыжне.	2
		Изучение техники конькового хода.	2
	Совершенствование техники конькового хода.	2	

		Прохождение дистанции.	2
		Изучение техники бесшажного хода.	2
		Совершенствование техники бесшажного хода.	2
		Работа на выносливость.	2
		Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
3	Спортивные игры	Правила игры в Баскетбол.	2
		Техника приема мяча в парах.	2
		Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину.	2
		Совершенствование техники приема мяча в парах.	2
		Совершенствование техники ведения мяча.	2
		Изучение передачи мяча от груди.	2
		Совершенствование видов передач мяча.	2
		Прыжковая подготовка.	2
		Совершенствование техники штрафных ударов.	2
		Двусторонняя игра.	2
		Изучение техники зонной защиты.	2
		Совершенствование техники зонной защиты.	2
		Изучение техники персональной защиты.	2
		Двусторонняя игра.	2

Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину.	2
Тактические действия в защите.	2
Силовая подготовка.	2
Правила игры в Волейбол.	2
Изучение нижней передачи.	2
Изучение верхней передачи.	2
Сдача контрольного норматива по Волейболу.	2
Изучение техники подачи мяча.	2
Прыжковая подготовка.	2
Тактические действия в защите.	2
Сдача контрольного норматива по Волейболу.	2
Тактические действия в нападении.	2
Изучения видов блокирования.	2
Совершенствование видов блокирования.	2
Прыжковая подготовка.	2
Изучение техники атаки первым темпом.	2
Совершенствование техники атаки первым темпом.	2
Подача мяча по зонам.	2
Двусторонняя игра	2
Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.	2

	Пересдача контрольных нормативов.	2
--	-----------------------------------	---

5.2.5 Самостоятельная работа студентов (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость , Час
1	Лёгкая атлетика	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	14
2	Лыжная подготовка	Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	10
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	16

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=499657

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва : Спорт, 2017. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2016. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238

6.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 43.02.14 Гостиничное дело /ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020
<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

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

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

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

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал,	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 Panasonik, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбукASUSK 73 E15-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная
--	--

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)
--	--

При проведении практических занятий используется спортивный комплекс:

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19)	Локальная сеть, коммутатор Д-Link DES-1016 с выходом в «Интернет»; Компьютер в сборе в составе: IntelCore i3-540/4096/500/DVD-RW/GeForce CT220 – 8 шт.; Принтер лазерный HP Laserjet P-2035 A4 30 стр.в мин. – 1 шт.; Сканер HP Scanjet- 3110-1шт.; Мультимедиа проектор SANVO PLC –XU 50 – 1 шт.; Экран переносной – 1 шт.; Ноутбук ASUSK 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000 – 1 шт.; Маркерная доска; Плакаты, наглядные пособия, схемы; Комплект учебной мебели.	Microsoft Windows7 ; Adobe Reader XI; Microsoft Office 2007 Standart; GIMP; Pascal ABC; Inkscape; Free Pascal; Paint.NET; Oracle VM Virtual Box; Microsoft Visual Studio 2010; Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
---	---	--

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

Ресурсный центр	Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами.	Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
-----------------	--	--

АННОТАЦИЯ

Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			Умения	Знания	Ресурсы
1	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Психология коллектива; психология личности.
2	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.	Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее важное в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
3	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планирование профессиональных	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействие с коллегами, руководством,	Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.

		профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ой деятельности.	клиентами.	
4	ОК-5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
5	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	основы здорового образа жизни.	Психология коллектива; психология личности.
6	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения, укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности и для успешной реализации профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	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

				я характерными для данной профессии.	перенапряжен ия.
--	--	--	--	---	---------------------

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

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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.