

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
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 формирование целостных представлений о физической культуре и спорте, усвоение базовых в физической культуре и спорте, выработка умений изложения основных проблем физической культуры и спорта;

к следующим видам деятельности:

- 1) развитие у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- 2) усвоение студентами проблем на занятиях физической культурой и спортом, овладение физическими качествами с целью развития здорового организма.
- 3) формирование у студентов знаний о современных проблемах в физической культуре и спорте.
- 4) формирование у студентов навыков использования практических и теоретических знаний в физической культуре и спорте.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

3. Место учебного предмета в структуре образовательной ППССЗ:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовой части цикла **Место учебного предмета в структуре образовательной ППССЗ:** Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовой части цикла и изучается в 1,2 семестрах.

4. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2
Общая трудоемкость учебного предмета	203	91	112
Контактная работа в т.ч. аудиторные занятия:	117	51	66
Лекции	8	-	8
Практические занятия	109	51	58
Вид аттестации	Зачет	-	Зачет
<i>Самостоятельная работа:</i>	86	40	46
Аэробика.	16	8	8
Атлетическая гимнастика.	14	8	6
Ритмическая гимнастика.	14	6	8
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	14	6	8
Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	14	6	8
Подготовка реферата.	14	6	8

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

5.1 Содержание разделов учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	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. Аэробика. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов	71

		передвижения.	
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.	65
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. Простейшие приемы самомассажа и релаксации.	67

5.2 Разделы учебного предмета и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Лекции, час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРО, час
1	Лёгкая атлетика	2	40	-	30
2	Лыжная подготовка	2	22	-	28
3	Спортивные игры	4	47	-	28

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, Час
1	Лёгкая атлетика	1. История олимпийских игр. 2.	2
2	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях на лыжах	2
3	Спортивные игры	1. Правила игры в баскетбол. 2. Правила игры в волейбол.	4

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
		Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину	2
		Техника бега с высокого старта.	2
		Техника прыжка в длину «согнув»	2

		ноги»	
		Кроссовая подготовка.	2
		Техника бега с низкого старта.	2
		Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
		Общая физическая подготовка	2
		Совершенствование техники на средние дистанции.	2
		Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м	2
		Техника бега с высокого старта.	2
		Прыжки в длину.	2
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
		Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	2
		Техника бега на длинные дистанции.	2
		Силовая подготовка.	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. Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов: девушки-100 м, юноши-100 м.	2
		Техника финиширования.	2
		Совершенствование техники на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: девушки, юноши-прыжки в длину.	2
		Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	2
2	Лыжная подготовка	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Совершенствование техники одношажного хода.	2
		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Прохождение дистанций.	2

3		Изучение одновременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники конькового хода.	2
		Упражнения на учебной лыжне.	2
		Общая физическая подготовка	2
		Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
	Спортивные игры	Правила игры в Баскетбол.	2
		Двухсторонняя игра.	2
		Техника приема мяча в парах.	2
		Техника приема мяча в тройках.	2
		Техника ведения мяча.	2
		Техника штрафных бросков.	2
		Техника ведения в два шага с броском в корзину.	2
		Совершенствование техники приема мяча в парах.	2
		Совершенствование техники ведения мяча.	2
		Совершенствование техники штрафных ударов. 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. Сдача контрольного норматива по Волейболу.	2
Изучение техники подачи мяча.	2		
Изучение техники эстафетного бега	2		
Изучение техники передачи эстафетной палочки	2		
Совершенствование техники эстафетного бега	2		
Изучение техники спортивной ходьбы	2		

	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2
	Общая физическая подготовка	2
	Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.	2
	Прыжковая подготовка.	2
	Сдача контрольного норматива	2
	Пересдача контрольных нормативов	1

5.2.3 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Лёгкая атлетика	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	30
2	Лыжная подготовка	Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	28
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	28

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

6.1.Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования — Москва : Издательство Юрайт, 2019.
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

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

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

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Физическая культура [Электронный ресурс]: методические рекомендации для выполнения дисциплины / Воронеж. Гос. технол. акад.; сост. Калугин С.Л., Тихонов М.С., Платонов Э.В., Варламов А.В. Воронеж: ВГУИТ, 2016. - 20 с.

6.5 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.vsu.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.vsu.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

<p>Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал,</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</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>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)</p>
--	---

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

<p>Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19)</p>	<p>ALT Linux Образование 9 +LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; Комплект учебной мебели.</p>
--	---

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся может осуществляться при использовании:

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

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 2.4.17-2020 «Положение об оценочных материалах».