

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура
(наименование в соответствии с РУП)

Специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
(шифр и наименование специальности/профессии)

Квалификация выпускника
Техник

1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 ППСЗ: Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовой части цикла «Общеобразовательные дисциплины» 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, в т.ч.	117	48	69
Контактная работа , в т.ч. аудиторные занятия.	117	48	69
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	117	48	69
Лекции	-	-	-
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-
Консультации текущие	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)		Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

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 передвижения.	50
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.	22

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.	45
---	-----------------	--	----

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		50		
2	Лыжная подготовка		22		
3	Спортивные игры		45		

5.2.1 Лекции

Не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
	Лёгкая атлетика	Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину. Техника бега с высокого старта.	4
		Техника прыжка в длину «согнув ноги» Кроссовая подготовка.	4
		Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции.	6
		Совершенствование техники на средние дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м	4
		Техника бега с высокого старта. Прыжки в длину.	4
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	4
		Техника бега на длинные дистанции. Силовая подготовка.	4

		Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м	4
		Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции	4
		Техника бега с низкого старта. Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов: девушки-100 м, юноши-100 м.	4
		Техника финиширования. Совершенствование техники на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: девушки, юноши-прыжки в длину.	4
		Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Пересдача контрольных нормативов	4
2	Лыжная подготовка	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	4
		Упражнения на склонах.	2
		Совершенствование техники одношажного хода.	2
		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Прохождение дистанций.	2
		Изучение одновременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники конькового хода.	2
		Упражнения на учебной лыжне.	2
		Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
3	Спортивные игры	Правила игры в Баскетбол. Двухсторонняя игра.	6
		Техника приема мяча в	6

	парах. Техника ведения мяча.	
	Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину.	6
	Совершенствование техники приема мяча в парах. Совершенствование техники ведения мяча.	6
	Совершенствование техники штрафных ударов. Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину.	6
	Тактические действия в защите. Силовая подготовка.	6
	Правила игры в Волейбол. Изучение нижней передачи.	6
	Изучение верхней передачи. Сдача контрольного норматива по Волейболу.	3

5.2.3 Лабораторный практикум

Не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

Не предусмотрена

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>
2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2015.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=463697

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. 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

6.4 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.

6.4 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.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>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 препятствий.</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 № ААА.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»</p>
------------------------	---	--

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».

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перечень знаний и умений с указанием этапов их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Средства профилактики перенапряжения.

уметь:

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

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология/процедура оценивания (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1	Лёгкая атлетика	-	Нормативы	1-5, 10	Время, метраж
			Реферат	1-10	Уровневая шкала
2	Лыжная подготовка	-	Нормативы	12	Время
			Реферат	11-20	Уровневая шкала
3	Спортивные игры	-	Нормативы	6-9, 11, 13-14	Время
			Реферат	21-30	Уровневая шкала

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

(типовые 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 И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Вид упражнений	Оценки							
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100м. сек	13,2	13,8	14,5	-	16,0	16,5	17,0	-
Бег 500м. мин.сек	-	-	-	-	1,50	2,00	2,15	-
Бег 1000 м, мин.сек	3,20	3,30	3,40	-	-	-	-	-
Бег 3000 м.мин.сек.	12,00	12,35	13,10	-	-	-	-	-
Метание гранаты 500 г.м	-	-	-	-	20	18	15	-
700 г.м	40	35	30	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, м	4,50	4,30	4,10	-	3,40	3,20	3,00	-
Подтягивание из виса, раз	14	11	9	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	25	20	-	12	10	8	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин.	45	40	35	-	35	30	25	-
Поднимание прямых ног из виса, раз	20	15	10	-	15	12	8	-
Прыжок в длину с места, м	2,50	2,30	2,10	-	2,00	1,80	1,60	-
Приседание на одной ноге, раз	20	15	10	-	12	10	8	-
Плавание 50 м, мин. сек	40	45	50	-	54	1,03	1,15	-
Туристический поход однодневный на 20 км	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на лыжах, мин. сек 3 км	-	-	-	-	18,00	19,30	22,00	-
5 км	25,30	26,30	28,30	-	34,30	36,00	38,00	-
10км	57,00	59,00	60,00	-	-	-	-	-
Марш бросок, мин. 3 км	-	-	-	-	19	21	23	-
6 км	30	32	34	-	-	-	-	-
Тесты по ППФП	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	-	-	-	-	120	110	90	-

5 – отлично (освоено на повышенном уровне)

4 – хорошо (освоено на повышенном уровне)

3 – удовлетворительно (освоено на базовом уровне)

2 – не освоена

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 корректирующей 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 практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – 2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;

- П ВГУИТ 4.01.02 — 2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

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.