

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
ДИСЦИПЛИНЫ

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. 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

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.

Средства профилактики перенапряжения.

Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах.

уметь:

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

применять правила игры в баскетбол и волейбол, владеть передачей мяча и остановки мяча в парах.

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	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	средства профилактики перенапряжения.
2	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Основы психологии спорта. Лексику области профессионально-прикладной физической культуры.	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
3	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.	формат оформления результатов поиска информации
4	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.

5	ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.	формат оформления результатов поиска информации.
6	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы
7	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта.	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
8	ОК-10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.	приёмы структурирования информации.

		языке	профессиональн ых целей		
--	--	-------	----------------------------	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной ППССЗ:

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет __212__ ак. ч.

Виды учебной работы	Всего академических часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч					
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	212	38	50	36	38	24	26
Контактная работа , в т.ч. аудиторные занятия:	168	32	40	28	28	16	22
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	164	32	38	28	28	16	22
лекции	-	-	2	-	2	-	-
Консультации текущие	-	-	2	-	2	-	-
Вид аттестации (зачет/экзамен)	14	Зачет/4	Зачёт/4	Зачёт/2	Зачёт/2	Зачёт/2	Дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа:	30	2	6	6	6	6	4
Аэробика.	8	2	2	2	2	-	-
Атлетическая гимнастика.	8	-	2	2	2	2	-
Ритмическая гимнастика.	8	-	-	2	2	2	2
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	6	-	2	-	-	2	2

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.	72
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.	66
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.	74

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРС, час
1	Лёгкая атлетика	2	58		10
2	Лыжная подготовка		46		8
3	Спортивные игры	2	62		12

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, час
1	Лёгкая атлетика	История олимпийских игр	2
2	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях на лыжах	-
3	Спортивные игры	Правила игры в баскетбол и	2

		волейбол	
--	--	----------	--

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

5.2.5 Самостоятельная работа студентов (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Лёгкая атлетика	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	10
2	Лыжная подготовка	Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	8
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	12

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

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

2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2020.

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, 2021.

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

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2021.

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

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва: Спорт, 2020. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2021.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238

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 09.02.07 Информационные системы и программирование/ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020

<http://biblos.vsu.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.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, 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 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.</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>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.; НоутбукASUSK 73 E15-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000 – 1 шт.; Маркерная доска; Плакаты, наглядные пособия,</p>	<p>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»</p>
--	---	---

	схемы; Комплект учебной мебели.	
--	------------------------------------	--

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 № ААА.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
-----------------	--	--

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».

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно различным контекстам.	Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы психологии спорта.
2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
3	ОК 04	Работать в коллективе команде, эффективно	Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления

		<p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>здоровья, достижения и жизненных профессиональных целей.</p> <p>Знания: Основы здорового образа жизни. Основы психологии спорта. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p>
	ОК 05	<p>коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>Осуществлять устную и письменную</p>	<p>Умения: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знания: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
4	ОК 06	<p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p>

5	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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 психологии спорта.

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	ОК-1	<i>Нормативы</i>	1-5, 10	Время, метраж
		ОК-2	<i>Реферат</i>	1-10	Уровневая шкала
2	Лыжная подготовка	ОК-4	<i>Нормативы</i>	12	Время
		ОК-6	<i>Реферат</i>	11-20	Уровневая шкала
3	Спортивные игры	ОК-8	<i>Нормативы</i>	6-9, 11, 13-14	Время
			<i>Реферат</i>	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 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 гранаты	-	-	-	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 лежа	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 через скакалку 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

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 2.4.03 – 2015 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.1.02 – 2012 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости, а также методическими указаниями ... *(перечислить если имеются в наличии)*.

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.