

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 формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности 26 Химическое, химико-технологическое производство (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 сентября 2014 г. № 667н «О реестре профессиональных стандартов» (перечне видов профессиональной деятельности), зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 ноября 2014 г., регистрационный № 34779).

Дисциплина направлена на решение задач следующих видов профессиональной 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 лабораторно-производственной деятельности.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений (утвержденного Приказом Минпросвещения России от 9 декабря 2016 г. № 1554).

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен

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

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.

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять

			<p>необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
3	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p>Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений</p>
4	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	<p>Умения: описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Знания: значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>

		ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	
5	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<p>Умения: 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 (специальности)</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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 __190__ 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	190	38	40	36	36	18	22
Контактная работа , в т.ч. аудиторные занятия:	166	32	38	28	30	16	22
Лекции	2	-	-	-	2	-	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	164	32	38	28	28	16	22

в том числе в форме практической подготовки	164	32	38	28	28	16	22
Вид аттестации		зачет	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	Дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа:	18	2	2	6	6	2	
Аэробика.	3	1		1	1		
Атлетическая гимнастика.	3	1		1	1		
Ритмическая гимнастика.	3		1	1	1		
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	3		1	1	1		
Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	3			1	1	1	
Подготовка реферата.	3			1	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	
			в традиционной	в форме практической

			форме	подготовки
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.	2	61
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.		43
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.		84

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРС, час
1	Лёгкая атлетика	2	56		6
2	Лыжная подготовка		36		4
3	Спортивные игры		72		8

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, ак. ч
1	Лёгкая атлетика	Социально-биологические основы физической культуры	2

5.2.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий	Трудоемкость,
---	----------------------	-------------------------------	---------------

п/п	дисциплины	Час
1	*Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
	*Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2
	*Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
	*Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2
	*Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	*Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2
	*Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	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
	*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
	*Прыжки в длину.	2
	*Техника финиширования.	2
	*Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
	*Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	2
	*Пересдача контрольных нормативов.	2
*Изучение техники эстафетного бега.	2	
*Общая физическая подготовка.	2	

		*Изучение техники передачи эстафетной палочки.	2
		*Совершенствование техники эстафетного бега.	2
		*Изучение техники спортивной ходьбы.	2
		*Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2
		*Пересдача контрольных нормативов.	2
2	Лыжная подготовка	*Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2
		*Полу коньковый и коньковый ход.	2
		*Передвижение по пересечённой местности.	2
		*Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
		*Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2
		*Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2
		*Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2
		*Прохождение дистанций.	2
		*Физическая подготовка.	2
		*Изучение одновременного двушажного хода.	2
		*Совершенствование одновременного двушажного хода.	2
		*Упражнения на склонах.	2
		*Изучение техники спуска.	2
		*Изучение одновременного двушажного хода.	2
		*Совершенствование одновременного двушажного хода.	2
		*Упражнения на учебной лыжне.	2
		*Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
		*Общая физическая подготовка.	2
		*Изучение техники конькового хода.	2
		*Совершенствование техники конькового хода.	2

		*Прохождение дистанции 3000м.	2
		*Изучение техники бесшажного хода.	2
		*Совершенствование техники бесшажного хода.	2
		*Изучение техники падений.	2
		*Прохождение дистанции 5000м.	2
3	Спортивные игры	*Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
		*Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
		*Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2
		*Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
		*Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
		*Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
		*Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
		*Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2
		*Силовая подготовка.	2
		*Правила игры в Волейбол.	2
		*Изучение нижней передачи.	2
		*Изучение верхней передачи.	2
		*Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	2
		*Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2
		*Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2
		*Прием мяча.	2
		*Передача мяча. Нападающие удары.	2
		*Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2
		*Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.	2
		*Изучение игры «мини-лапта». Основные правила.	2

	*Изучение верхней подачи. Двусторонняя игра.	2
	*Совершенствование верхней подачи. Общая физическая подготовка.	2
	*Тактические действия в «мини-лапте».	2
	*Изучение техники ловли мяча при подачи.	2
	*Изучение техники выбивания соперника. Двусторонняя игра.	2
	*Сдача контрольного норматива «верхняя подача».	2
	*Изучение техники передачи мяча.	2
	*Контрольная игра.	2
	*Совершенствование командных действий в мини-лапте.	2
	*Пересдача контрольных нормативов.	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 ориентирования.	4
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	8

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://biblio-online.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 18.02.12 «Технология аналитического контроля качества химических соединений» /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 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)	
---	--	--

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	HD Graphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)	
--	--	--

Для текущего контроля процесса обучения дисциплины используется рейтинговая система на сайте www.vsuet.ru.

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.	<p>Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
			<p>Знания: О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы психологии спорта.</p>
2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
			<p>Знания: Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p>
3	ОК 04	Работать в коллективе команды, эффективно	<p>Умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления</p>

		<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.</p> <p>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

	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 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.