

**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  
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Квалификация выпускника  
Техник

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в области профессиональной деятельности: 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности.

### **Выпускник должен обладать следующим видом деятельности:**

проведение работ по модернизации и внедрению новых методов и средств контроля.

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО, примерной основной образовательной программой (ПООП) 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.

### *Вариативная часть:*

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры.

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
1	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Умения: Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

2	ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Умения: Оценивать практическую значимость результатов поиска. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Формат оформления результатов поиска информации. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
3	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: Выстраивать траектории профессионального и личностного развития. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Современная научная и профессиональная терминология. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
4	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: Организовывать работу коллектива и команды. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Психология коллектива. Основы здорового образа жизни.
5	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: Описывать значимость своей профессии. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
			Знания: Особенности социального и культурного контекста. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
6	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Умения: Описывать значимость своей профессии. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: Общечеловеческие ценности. Основы здорового образа жизни.
7	ОК 07.	Содействовать	Умения: Соблюдать нормы экологической

		сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	безопасности. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
8	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. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
9	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Умения: Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Знания: Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
10	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Умения: Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Знания: Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Средства профилактики перенапряжения.
11	ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Умения: Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения

			жизненных и профессиональных целей. Знания: Основы финансовой грамотности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
--	--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

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	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	218	40	50	32	42	26	28
<b>Контактная работа,</b> в т.ч. аудиторные занятия:	168	32	40	24	32	20	20
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	168	32	40	24	32	20	20
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-	-
Консультации текущие	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	18	Зачёт 4	Зачёт 4	Зачёт 2	Зачёт 4	Зачёт 4	Дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа обучающихся:	32	4	6	6	6	2	8
Аэробика.	4	1		-	-	1	2
Атлетическая гимнастика.	6	1	1	1	2	-	1
Ритмическая гимнастика.	6	-	1	2	2	-	1
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	6	-	2	2	1	-	1
Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	2	-	1	-	-	-	1
Подготовка реферата.	8	2	1	1	1	1	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 учебного предмета	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, ак. час	
			в традиционной форме	в форме практической 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.		54
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.		50
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.		60
3	<i>Консультации текущие</i>	-		
4	<i>Консультации перед экзаменом</i>	-		
5	<i>Зачет, Дифференцированный зачет</i>	-		

## 5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч		Практические занятия, ак. ч		СРО, ак. ч 32 час.
		в традиционной форме	в форме практической подготовки	в традиционной форме	в форме практической подготовки	
1	Лёгкая атлетика	-	-	-	54	14
2	Лыжная подготовка	-	-	-	50	8
3	Спортивные игры	-	-	-	60	10
4	Консультации текущие	-				
5	Консультации перед экзаменом	-				
6	<i>Зачет, Дифференцированный зачет</i>	-				

### 5.2.1 Лекционные занятия

Не предусмотрены

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
1	Легкая атлетика	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 занятиях 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	2

		на дистанции 300 м., контрольный норматив.	
		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	2

мяча в баскетболе.	
. 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

### 5.2.5 Самостоятельная работа обучающихся (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.	8
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	10

## 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](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](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](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](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](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.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	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	<a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsuet.ru/megapro/web">http://biblos.vsuet.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="https://education.vsuet.ru/">https://education.vsuet.ru/</a>

### 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.;
---	--

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

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)	ALT Linux Образование 9 + LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; 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

**Оценочные материалы (ОМ)** для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и практического опыта.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины.**

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

## АННОТАЦИЯ дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

**Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать:**

*в соответствии с ПООП:*

-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;

-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;

-содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология;

-возможные траектории профессионального развития и самообразования;

-психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности;

-сущность гражданско-патриотической позиции;

-общечеловеческие ценности;

-правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности;

-правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;

-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;

*Вариативная часть:*

*-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.*

**уметь:**

*в соответствии с ПООП:*

-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

-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

-составить план действия; определить необходимые ресурсы;

-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).

-определять задачи 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.

-определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития.

-организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

-излагать свои мысли на государственном языке; оформлять документы.

-описывать значимость своей профессии

-презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)

-соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).

-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).

*Вариативная часть:*

*-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры.*

### **Содержание разделов дисциплины:**

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.

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. Совмещение командно-технических приёмов национальных видах спорта.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### 1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:	
			Умения	Знания
1	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
2	ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Оценивать практическую значимость результатов поиска. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Формат оформления результатов поиска информации. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
3	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Выстраивать траектории профессионального и личностного развития. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной	Современная научная и профессиональная терминология. Условия профессиональной деятельности и

			специальности.	зоны риска физического здоровья для специальности.
4	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Психология коллектива. Основы здорового образа жизни.
5	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Описывать значимость своей профессии. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Особенности социального и культурного контекста. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
6	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Общечеловеческие ценности. Основы здорового образа жизни.
7	ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
8	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном

		сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
9	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
10	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Средства профилактики перенапряжения.
11	ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Основы финансовой грамотности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

## 2 Паспорт оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции	Оценочные средства		Технология/процедура оценивания (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	

		(или ее части)			
1	Лёгкая атлетика	ОК-01, ОК-02	<i>Нормативы</i>	1-5, 10	Время, метраж
		ОК-03, ОК-04	<i>Реферат</i>	1-10	Уровневая шкала
2	Лыжная подготовка	ОК-05, ОК-06	<i>Нормативы</i>	12	Время
		ОК-08, ОК-09	<i>Реферат</i>	11-20	Уровневая шкала
3	Спортивные игры	ОК-07, ОК-10, ОК-11	<i>Нормативы</i>	6-9, 11, 13-14	Время
		ОК-03, ОК-04	<i>Реферат</i>	21-30	Уровневая шкала

### 3. 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 навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.1.02 – Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости, а также методическими указаниями.

#### **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.

**5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для каждого результата обучения по дисциплине**

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
ОК 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.					
<b>ЗНАТЬ:</b> Современная научная и профессиональная терминология. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Реферат		Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоена
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоена на базовом уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.	4 балла	Освоена на повышенном уровне
			Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоена на повышенном уровне
<b>УМЕТЬ:</b> Выстраивать траектории профессионального и личностного развития. Пользоваться средствами	Реферат		Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата	5 баллов	Освоены на повышенном уровне

профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.			приведены выводы по исследованию.	4 балла	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.		
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.		
			Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.		
Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
ОК 04: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.					
<b>ЗНАТЬ:</b> Психология коллектива. Основы здорового образа жизни.	Реферат		Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоена
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.		
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.		
			Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и		
				3 балла	Освоена на базовом уровне
				4 балла	Освоена на повышенном уровне
				5 баллов	Освоена на повышенном уровне

			биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.		ом уровне
<b>УМЕТЬ:</b> Организовывать работу коллектива и команды. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. <b>ДЕСКРИПТОР:</b> Участие в деловом общении для эффективного решения профессиональных задач.	Реферат		Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.	4 балла	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоены на базовом уровне
			Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоены
Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.					
<b>ЗНАТЬ:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Реферат		Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоена

социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоена на базовом уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.	4 балла	Освоена на повышенном уровне
			Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоена на повышенном уровне
<b>УМЕТЬ:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Реферат		Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.	4 балла	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоены на базовом уровне
			Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоены

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
ОК 09: Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.					
<b>ЗНАТЬ:</b> Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Реферат		Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоена
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоена на базовом уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок.	4 балла	Освоена на повышенном уровне
			Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоена на повышенном уровне
<b>УМЕТЬ:</b> Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Реферат		Реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию.	5 баллов	Освоены на повышенном уровне
			Обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены	4 балла	Освоены на

характерными для данной специальности.			несколько фактических ошибок.		повышенном уровне
			Обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме.	3 балла	Освоены на базовом уровне
			Обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.	2 балла	Не освоены

