

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника

Бухгалтер

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в области экономики и бухгалтерского учета, к освоению следующих видов деятельности:

- документирование хозяйственных операций и ведение бухгалтерского учета активов организации;
- ведение бухгалтерского учета источников формирования активов, выполнение работ по инвентаризации активов и финансовых обязательств организации;
- проведение расчетов с бюджетом и внебюджетными фондами;
- составление и использование бухгалтерской (финансовой) отчетности.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 69. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.) (далее – ФГОС СПО).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную практику 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);
- взаимодействовать в группе и команде.

№ /п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

2	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	здоровья для специальности. Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
3	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: основы здорового образа жизни.
4	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: взаимодействовать в группе и команде Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
5	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Знания: средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний

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 семестрах.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет __160__ ак. ч.

Виды учебной работы	Всего академических часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч			
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	160	38	54	38	30
Контактная работа , в т.ч. аудиторные занятия:	160	38	54	38	30
Практические занятия	156	36	54	36	30
<i>в том числе в форме практической</i>	156	36	54	36	30

<i>подготовки</i>					
Лекции	4	2	-	2	-
Консультации	-	-	-	-	-
Вид аттестации (зачет/экзамен)		зачет	зачёт	зачёт	Дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-

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	
			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.	2	52
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.	0	40
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.	2	64

Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч		Практические (семинарские) занятия, ак. ч		СРО, ак. ч
		в традиционной форме	в форме практической подготовки	в традиционной форме	в форме практической подготовки	
1	Лёгкая атлетика	2	-	-	52	0
2	Лыжная подготовка	0	-	-	40	0
3	Спортивные игры	2	-	-	64	0
4	<i>Консультации текущие</i>	-				
5	<i>Консультации перед дифференцированным зачетом</i>	-				
6	<i>Дифференцированный зачет</i>	-				

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, Ак. час
1	Лёгкая атлетика	История развития легкой атлетики	2
2	Спортивные игры	История возникновения олимпийского движения в России	2

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 занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2
		*Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона,	2

		финиширования	
		*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
		*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

		*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
		*Изучение техники падений.	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	2

	перемещения.	
	*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.	4
	*Контрольная игра.	2
	*Совершенствование командных действий в мини-лапте.	4
	*Пересдача контрольных нормативов.	2

*в форме практической подготовки

5.2.3 Лабораторный практикум

не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

Не предусмотрена

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 38.02.07 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»/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

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 Panasonic, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон;
---	--

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	<p>мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.;</p> <p>экран переносной – 1 шт.;</p> <p>ноутбукASUSK 73 EI5-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.;</p> <p>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:

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 № AAA.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».

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЕ 04. Физическая культура**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ /п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
1	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
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: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
3	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
			Знания: основы здорового образа жизни.
4	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: взаимодействовать в группе и команде
			Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
5	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
			Знания: средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
средства профилактики профессиональных заболеваний;

уметь использовать физкультурно-оздоровительную практику 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);
взаимодействовать в группе и команде.

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. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перечень знаний и умений с указанием этапов их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Основы здорового образа жизни;
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
Средства профилактики перенапряжения.

уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

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

• Оценочные средства для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

(типичные 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 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 практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – 2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.01.02 – 2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

5. Критерии оценивания реферата.

Работа не допускается к зачету, если не носит самостоятельного характера и не соответствует требованиям, изложенным в данных методических указаниях. Обязателен самостоятельный подбор и изучение научной литературы и иной информации по избранной теме (от 5 до 10 источников).

- оценка «отлично» выставляется, если реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и

биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию;

- оценка «хорошо», если обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок;

- оценка «удовлетворительно», если обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме;

- оценка «неудовлетворительно», если обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.

5. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Методика оценки (объект, продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.					
Знать: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Уметь: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
ОК-2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.					
Знать: Средства профилактики перенапряжения;	Собеседование	Уровень	Студент демонстрирует владение	Зачтено	Освоена

Основы здорового образа жизни.	(зачет)	владения материалом	информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	60-100 %	
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Уметь: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена

ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Знать: Основы здорового образа жизни.	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено 60-100 %	Освоена
--	--------------------------	-----------------------------	---	---------------------	---------

			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Уметь: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий.	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена

ОК-4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.					
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий.	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание					

необходимого уровня физической подготовленности.					
Знать: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Уметь: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий.	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена

