Министерство образования и науки Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждение высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

(ЛФ ПНИПУ)

Специальность 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д-р техн. наук
_____ Н.В. Лобов
«31» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения - очная

Закреплена за ПЦК: гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Курс: 1, 2, 3 **Семестр**: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Трудоёмкость:

Максимальная учебная нагрузка студента: 332 часа

Вид контроля:

Зачет 1, 2, 3, 4, 5 семестр

Дифференцированный зачет 6 семестр

Лысьва, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «22» апреля 2014 г. № 383 номер Государственной регистрации «32878» по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

– Учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена ЛФ ПНИПУ по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, очной формы обучения, год начала подготовки 2015, утвержденного проректором по учебной работе ПНИПУ Лобовым Н.В 15.03.2015 г., переутвержденного проректором по учебной работе ПНИПУ Лобовым Н.В 28.04.2017 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «31» 08 2017 г., протокол № 1

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл является обязательной дисциплиной ФГОС по всем указанным специальностям СПО. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины Физическая культура, должны способствовать укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способность использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения учебной дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина обеспечивает формирование части компетенций:

2.1 Требования к компонентному составу компетенций ОК2, ОК3, ОК 6. ОГСЭ.04.

Формулировка компетенции	Перечень компонентов
Специалист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– **знает (з1)** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; – **умеет (у1)** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	

Требования к компонентному составу части компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** **(з1)** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретическое обучение Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля (для студентов специальной медицинской группы)	Устный опрос. Защита рефератов. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения)
уметь: **(у1)** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Для реализации непрерывности образования в рамках образовательных программ бакалавриата в процессе изучения дисциплины запланировано освоение частей следующей унифицированной общекультурной компетенции ВО:

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-1. ВО

Код	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции
УОК-1.ВО	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** (з2) – методические		

принципы физического воспитания; (з3) – диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).
уметь: (у2) – применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.
Владеть: (в1) – навыками направленного использования средств физической культуры;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-2. ВО

Код	**Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции**
УОК-2.ВО	Способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	**Виды учебной работы**	**Средства оценки**
В результате освоения дисциплины **знать:** (з4) –влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; (з5) – способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; (з6) – правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).
уметь: (у3) – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

(у4) - выполнять простейшие приёмы релаксации; (у5) – выполнять приёмы страховки и самостразовки.		
Владеть: (в2) – навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

* Для специальностей 15.02.08 Технология машиностроения и 13.02.07 Электроснабжение требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура размещены в приложении А, Б.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объём часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***336***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***168***
В том числе:	
теоретическое обучение	***2***
лабораторные занятия	
практические занятия	***166***
контрольные работы	
курсовая работа (проект) *если предусмотрено*	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***168***
В том числе:	
подготовка к практическим занятиям (составление комплексов упражнений)	***8***
самостоятельная работа над оздоровительной программой	***10***
подготовка реферата	***10***
самостоятельная работа над различными видами упражнений с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	***140***
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3,4,5 семестрах дифференцированного зачёта в 6 семестре	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
Модуль 1. Теория физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента		**12**	
Раздел 1. Основы физической культуры		**12**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	2
	Самостоятельная работа студентов Подготовка реферата по одной из тем. Примерная тематика рефератов: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	10	
Модуль 2. Практика физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента		**324**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**72**	2
Тема 2. 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)		
	Практическое занятие № 1 Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	Практическое занятие № 5 Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	Практическое занятие № 6 Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	4	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники бега на средние дистанции Выполнение подготовительных и спец. упражнений для прыжка в длину с разбега.	10	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практические занятия № 9 Развитие выносливости.	10	
	Самостоятельная работа студентов Бег на длинные дистанции (до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения.	4	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
длинные дистанции.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия № 10 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практические занятия № 11 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Практические занятия № 12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	8	
Раздел 3. Баскетбол		**66**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практическое занятие № 13 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	8	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча с места.	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения- 2 шага -бросок».	6	
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение подводящих и спец. упражнений для броска мяча в движении	10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	**Практическое занятие № 15** Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	6	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники передачи мяча в движении. Учебная игра 5*5.	10	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Учебная игра.	10	
Раздел 4. Волейбол		**72**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практическое занятие № 17 Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	8	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	8	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2
	Практическое занятие № 18 Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники приёма после подачи. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи.	8	
Тема 4.3 .Техника	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие № 19 Выполнение технических элементов в учебной игре.	6	
	Самостоятельная работа студентов Учебная игра 3*3, 6*6	8	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	8	
	Самостоятельная работа студентов Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	18	
Раздел 5. Лыжная подготовка		**84**	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практическое занятие № 21 Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	6	
	Практическое занятие № 22 Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники классического хода. Прохождение дистанции 5 км	8	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, горнолыжной техники (спуски, подъёмы)	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практическое занятие № 23 Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
	Практическое занятие № 24 Развитие выносливости.	6	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники классического хода. Совершенствование горнолыжной техники.	8	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		3
	Практическое занятие № 25 Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. Развитие выносливости.	6	
	Самостоятельная работа студентов Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км.	8	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		3
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие № 28 Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. Развитие выносливости	18	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		**30**	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
	Практическое занятие № 30 Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на коррекцию телосложения.	2	
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	Практическое занятие № 31 Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	4	
	Самостоятельная работа студентов Ведение дневника самоконтроля	2	
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	Практическое занятие № 32 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	4	
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие № 33 Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Самостоятельная работа студентов Спланировать проведение однодневного туристического похода	2	
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	Практическое занятие № 34 Проведение закаливающих процедур.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа студентов Проведение закаливающих процедур	2	
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	Практическое занятие № 35 Методика регулирования эмоциональных состояний.	4	
	Самостоятельная работа студентов Контроль эмоциональных состояний.	2	
	ВСЕГО:	**336**	

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

4.1. Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения			Площадь, $м^2$	Количество посадочных мест
	Название	**Принадлежность (ПЦК)**	**Номер аудитории**		
1	Спортивный зал	ПЦК гуманитарных дисциплин	101 корпус Д	195	-

4.2. Основное учебное оборудование

№ п.п.	Наименование и марка оборудования (стенда, макета, плаката)	Кол-во, ед	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)	№ аудитории
1.	Лыжный инвентарь	20	Безвозмездное пользование	Спортивный зал, 101 Д
2.	Гантели	20		
3.	Тренажеры	3		
4.	Гири	3		
5.	Баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи	30		
6.	Скакалки	20		
7.	Гимнастические коврики	20		
8.	Скамейки	6		
9.	Секундомеры	2		
10.	Ракетки для бадминтона и настольного тенниса	6		
11.	Музыкальный центр	1		

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Федеральные законы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Учебная литература

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Текущий контроль освоения заданных дисциплинарных компетенций

Текущий контроль освоения дисциплинарных частей компетенций проводится в следующих формах:

– опрос, защита рефератов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий по подготовке комплекса упражнений, и обсуждения дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;

– оценка работы студентов на практических занятиях, сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, выполняют письменную работу в форме реферата.

Уровень освоения частей компетенций подтверждается оценкой по дисциплине, определяемой исходя из количества средне набранных баллов по каждому результату обучения по дисциплине, в соответствии с показателями, критериями и шкалой оценивания, представленными в таблице 5.1.1

Таблица 5.1.1 - Показатели, критерии, средства оценивания достижения запланированных результатов обучения и шкала оценки результатов формирования частей компетенций, приобретаемых в ходе освоения дисциплины Физическая культура

Результаты обучения	**Показатели и критерии оценивания сформированности частей компетенций**		**Средства оценивания**	**Шкала оценивания**		
	показатели	**критерии**		**5**	**4**	**3**
ОК.2,ОК3,ОК6 ОГСЭ.04. (ОК4,ОК8 , ПК1.4, ПК1.5, ПК2.2 для 15.02.08; ОК9 для 13.02.07) (з1) – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Знание теоретического и методического материала. Владение терминологией. Применение конкретных примеров.	Написание реферата*	Точное, уверенное воспроизведение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.*	Достаточно точное воспроизведение *	Допущены отдельные ошибки, и неточности*
(у1) – умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений.	Высокое использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Среднее использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Пороговое использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
УОК 01. ВО (з2) – методические принципы физического воспитания; (з3) – диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	Понимание сущности методических принципов физического воспитания; диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	Знание теоретического и методического материала. Владение терминологией. Применение конкретных примеров.	Написание реферата **	Точное, уверенное воспроизведение сущности методических принципов физического воспитания; диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; **	Достаточно точное воспроизведение **	Допущены отдельные ошибки, и неточности**
((у2) – применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	Умение применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	Правильность выбора методов и средств физкультурно-оздоровительной деятельности	Оценка результатов выбора методов и средств физкультурно-оздоровительной деятельности	Верно и самостоятельно воспроизведены методы и подобраны средства физкультурно-оздоровительной деятельности.	На среднем уровне воспроизведены методы и подобраны средства физкультурно-оздоровительной деятельности	На пороговом уровне с помощью преподавателя воспроизведены методы и подобраны средства физкультурно-оздоровительной деятельности
(в1) – навыками направленного использования средств	Владение системой практических умений и навыков использования средств	Правильное владение системой практических умений и навыков,	Оценка результатов динамики	Высокое владение системой практических умений и навыков, использования	Среднее владение системой практических умений и навыков	Пороговое владение системой практических умений и навыков

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности частей компетенций		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
физической культуры;	физической культуры	использования средств физической культуры	физического развития.	средств физической культуры.	использования средств физической культуры	использования средств физической культуры;
(з4) –влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; (з5) – способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; (з6) – правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;	Понимание сущности влияния физкультурно - оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; способов контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;	Знание теоретического и методического материала. Владение терминологией. Применение конкретных примеров.	Написание реферата **	Точное, уверенное воспроизведение сущности влияния физкультурно - оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; способов контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индиивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;	Достаточно точное воспроизведение **	Допущены отдельные ошибки, и неточности**
(у3) – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; (у4) - выполнять простейшие приёмы релаксации; (у5) – выполнять приёмы страховки и самостраховки.	Умение подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; выполнять простейшие приёмы релаксации; выполнять приёмы страховки и самостраховки.	Правильность выбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; выполнять простейшие приёмы релаксации; выполнять приёмы страховки и самостраховки.	Оценка результатов выбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	Верно и самостоятельно подобраны комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; выполнять простейшие приёмы релаксации; выполнять приёмы страховки и самостраховки.	На среднем уровне подобраны комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физиической культуры, комплексы упражнений; выполнять простейшие приёмы релаксации; выполнять приёмы страховки и самостраховки.	На пороговом уровне с помощью преподавателя подобраны комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физиической культуры, комплексы упражнений; выполнять простейшие приёмы релаксации; выполнять приёмы страховки и самостраховки.
(в2) – навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Владение навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Правильное владение навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Оценка результатов динамики физического развития.	Высокое владение навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Среднее владение навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Пороговое владение навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;

* - для студентов специальной медицинской группы; **студентов, освобождённых временно от занятий физической культуры по медицинским показаниям; студентов, обучающихся по заочной форме обучения

.5.1.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Виды физических упражнений	Уровень освоения		
	5	**4**	**3**
Девушки			
Тест на общую выносливость Бег 1000 м (мин, с)	4.00	4 30	5.00
Бег на лыжах 3 км (мин)	19.30	20.00	23.00
Прыжки в длину с места (см)	188	165	145
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	10	6	4
Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	6	4
Подъём туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	42	30	25
Метание теннисного мяча 150 г (м)	20	18	15
Прыжки на скакалке за 1 мин (кол. раз)	170	145	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	8
Бег 300 м	0.56	1.02	1.10
Бег 100м	16.8	17.9	18.7
Юноши			
Тест на общую выносливость Бег 3000 м (мин, с)	13.00	13.45	14.0
Бег на лыжах 5 км (мин.)	26.50	27.45	28.3
Бег 100 м (с) Бег 1000 м (с) Бег 400м	13.5 3.50 1.05	14.3 3.58 1.15	14.5 4.00 1.35
Прыжки в длину с места (см)	230	223	190
Прыжки в длину с разбега (см)	435	410	390
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	5
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	4	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	45	30	25
В висе поднимание ног до касания перекладины(кол-во раз)	5	3	2
Прыжки на скакалке за 1 мин	145	130	120

5.2 Промежуточный контроль освоения заданных дисциплинарных компетенций

а) Зачёт, дифференцированный зачёт

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего контроля. Условиями допуска являются успешная сдача всех практических работ и положительная интегральная оценка по результатам текущего контроля.

Условия проставления дифференцированного зачёта по дисциплине:

- оценка «отлично» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 4,5;
- оценка «хорошо» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 4,0;
- оценка «удовлетворительно» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 3,0.

б) Экзамен – не предусматривается.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	***Объём часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***332***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***2***
В том числе:	
теоретическое обучение	***2***
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) *если предусмотрено*	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***330***
В том числе:	
подготовка к практическим занятиям (составление комплексов упражнений)	
самостоятельная работа над оздоровительной программой	***312***
подготовка реферата	
самостоятельная работа над различными видами упражнений с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
выполнение домашней контрольной работы	***18***
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Таблица 3.2. - Показатели, критерии, средства оценивания достижения запланированных результатов обучения и шкала оценки результатов формирования частей компетенций, приобретаемых в ходе освоения дисциплины Физическая культура (для заочной формы обучения)

Результаты обучения	**Показатели и критерии оценивания сформированности частей компетенций**		**Средства оценивания**	**Шкала оценивания**		
	показатели	**критерии**		**5**	**4**	**3**
ОК.2,ОК3,ОК6 ОГСЭ.01. (з1**)** – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Знание теоретического и методического материала. Владение терминологией. Применение конкретных примеров.	Написание контрольной работы	Точное, уверенное воспроизведение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.*	Достаточно точное воспроизведение	Допущены отдельные ошибки, и неточности.

-

Типовые темы рефератов .

1. Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2. Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания
6. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7. Здоровый образ жизни
8. Закаливание
9. Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10. Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11. Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12. Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13. Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14. Психологическая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16. Физическая подготовка спортсмена
17. История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21. Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23. Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24. Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
25. Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
26. Виды туризма
27. Подготовка и проведение туристического похода.
28. Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
29. История развития легкой атлетики.
30. История развития волейбола.
31. История развития баскетбола.
32. История развития лыжного спорта.
33. Национальные виды спорта (по выбору).
34. Зимние олимпийские игры.
35. Летние олимпийские игры.
36. Биография известного спортсмена.
37. Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).
38. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.
39. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
40. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
41. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
42. Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы

Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК

ПРИЛОЖЕНИЕ А

2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины для специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Учебная дисциплина обеспечивает формирование части компетенций:

2.1 Требования к компонентному составу компетенций ОК2, ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 8. ОГСЭ.04.

Формулировка компетенции	Перечень компонентов
Специалист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– **знает (з1)** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – **умеет (у1)** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	

Требования к компонентному составу части компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** **(з1)** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; **знает (з2)** основы здорового образа жизни.	Теоретическое обучение Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля (для студентов специальной медицинской группы)	Устный опрос. Защита рефератов. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения)

Для специальности 15.02.08 Технология машиностроения учебная дисциплина Основы философии обеспечивает также и расширение части профессиональных компетенций ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2

Формулировка компетенции	Перечень компонентов
Специалист должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность: ПК - 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей	В результате освоения дисциплины студент: **умеет (у1)** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ПК - 1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей	
ПК-2.2 Руководить работой структурного подразделения	

Требования к компонентному составу части компетенций ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **уметь:** **(у1)** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Для реализации непрерывности образования в рамках образовательных программ бакалавриата в процессе изучения дисциплины запланировано освоение частей следующей унифицированной общекультурной компетенции ВО:

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-1. ВО

Код	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции
УОК-1.ВО	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Требования к компонентному составу компетенции УОК-1. ВО

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** (з2) – методические принципы физического воспитания; (з3) – диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).
уметь: (у2) – применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Владеть: (в1) – навыками направленного использования средств физической культуры;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-2. ВО

Код	**Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции**
УОК-2.ВО	Способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	**Виды учебной работы**	**Средства оценки**
В результате освоения дисциплины **знать:** (з4) –влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; (з5) – способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; (з6) – правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).
уметь: (у3) – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; (у4) - выполнять простейшие приёмы релаксации; (у5) – выполнять приёмы страховки и самостразовки.	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.
Владеть: (в2) – навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины для специальности 13.02.07 Электроснабжение

Учебная дисциплина обеспечивает формирование части компетенций:

2.1 Требования к компонентному составу компетенций ОК2, ОК3, ОК 6, ОК 9. ОГСЭ.04.

Формулировка компетенции	Перечень компонентов
Специалист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– **знает (з1)** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорово образа жизни. – **умеет (у1)** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	

Требования к компонентному составу части компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** **(з1)** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретическое обучение Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля (для студентов специальной медицинской группы)	Устный опрос. Защита рефератов. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения)
уметь: **(у1)** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Для реализации непрерывности образования в рамках образовательных программ бакалавриата в процессе изучения дисциплины запланировано освоение частей следующей унифицированной общекультурной компетенции ВО:

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-1. ВО

Код	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции
УОК-1.ВО	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Требования к компонентному составу компетенции УОК-1. ВО

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** (з2) – методические принципы физического воспитания; (з3) – диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).
уметь: (у2) – применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.
Владеть: (в1) – навыками направленного использования средств физической культуры;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Дисциплинарная карта унифицированной компетенции УОК-2. ВО

Код	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции
УОК-2.ВО	Способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
В результате освоения дисциплины **знать:** (з4) –влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; (з5) – способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;	Практическое занятие. Самостоятельная работа студентов по изучению теоретического материала. Ведение дневника самоконтроля	Тестовые вопросы для текущего и рубежного контроля. Реферат. Презентация. Индивидуальные задания (выполнение домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения).

(з6) – правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности;		
уметь: (у3) – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; (у4) - выполнять простейшие приёмы релаксации; (у5) – выполнять приёмы страховки и самостразовки.	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.
Владеть: (в2) – навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности;	Выполнение различных видов физических упражнений на практических занятиях	Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.