

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.  
(подпись) (Ф.И.О.)

"\_25\_" \_\_05\_\_2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Направление подготовки

**15.03.03 Прикладная механика**

Направленность (профиль) подготовки

**Проектирование и конструирование  
механических конструкций, систем и агрегатов**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Воронеж

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование универсальных компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ бакалавриата реализуемых, в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

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

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

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» включена в базовую часть Блока Б1 и реализуется в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ).

Дисциплина обязательна к изучению.

### 4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Семестр
		1 акад. ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	30,85	30,85
Лекции	15,0	15,0
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Практические занятия (ПЗ)	15,0	15,0
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,75	0,75
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	41,15	41,15
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,15	11,15

### 5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1	Теория физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	21
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	20
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	20
4	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены. приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спор-	10,15

		тивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовке	
5	Консультации текущие		0,75
6	Виды аттестации (зачет, экзамен)		0,1

## 5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Теория физической культуры	15	-	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	-	6	14
3	Беговая и прыжковая подготовка	-	6	14
4	Силовая подготовка	-	3	7,15
5	Консультации текущие		0,75	
6	Виды аттестации (зачет, экзамен)		0,1	

### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, час
1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
		№2. Социально-биологические основы физической культуры	2
		№3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
		№4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
		№5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	3
		№6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста .	4

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые	4
2	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2
3	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены	2
4	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	2
5	Беговая и прыжковая	Комплексы упражнений на месте и в движении, под-	2

	подготовка	скоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	
6	Силовая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	3

### 5.2.3 Лабораторный практикум *не предусмотрен*

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час
1	Теория физической культуры	Изучение теоретического материала	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям	24
3	Беговая и прыжковая подготовка		
4	Силовая подготовка		
	Зачет	Подготовка к тестированию	11,5

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### 6.1 Основная литература

1. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. Электронный ресурс; <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>.

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>.

3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат)[Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>.

4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростовн/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591). – Загл. с экрана

2. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012 г. Режим доступа [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=79336](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336). – Загл. с экрана

3. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>.

### 6.3 Учебно-методические материалы

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. –Загл. с экрана  
6.3 Учебно-методические материалы  
<http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к

самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.

3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>.

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>.

5. Недомолкина, С. В. Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Электронный ресурс]: методические указания – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>.

6. Бушуев, А.И., Суханов В.М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>.

#### **6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp">http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.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="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	<a href="http://www.ict.edu.ru/">http://www.ict.edu.ru/</a>
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГИТ»	<a href="http://education.vsuet.ru">http://education.vsuet.ru</a>

**6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**  
 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин (модулей) в ФГБОУ ВО ВГУИТ [Электронный ресурс] : методические указания для обучающихся на всех уровнях высшего образования / М. М. Данылиев, Р. Н. Плотникова; ВГУИТ, Учебно-методическое управление. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 32 с. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

#### **6.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

*При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен» и пр. (указать средства, необходимы для реализации дисциплины).*

**При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:**

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows 7 (64 - bit)	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2007	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2010	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office Professional Plus 2013	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61280574 от 06.12.2012 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
AdobeReaderXI	(бесплатное ПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение модуля

Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена по адресу <https://vsuet.ru>.

Для проведения учебных занятий используются:

Спортзал (Спортивный зал)	Секции стилл (6 шт.), кольцо баскетбольное (2 шт.), сетка волейбольная (2 шт.), сетка гандбольная футзал, сетка бадминтонная (2 шт.), стойки в/б телескопические зальные, стол теннисный (3 шт.), табло для баскетбола электронное, шведская стенка (3 шт.), щит баскетбольный (2 шт.), компьютер Celeron D 2,8
Зал борьбы	Ковер борцовский, манекен борцовский МБ-170, манекен борцовский МБ-180
Тренажерный зал	Бенч (2 шт.), стол теннисный, пояс тяжелоатлета, скамья для пресса, гантели 5 кг (5 шт.), гири чугунные (4 шт.), гриф олимпийский, диски обрезинные (16 шт.), стойка для весов, шведская стенка (2 шт.), эллипсоид

Самостоятельная работа обучающихся может осуществляться при использовании:  
 Зал научной литературы ресурсного центра ВГУИТ: компьютеры Regard - 12 шт.  
 Студенческий читальный зал ресурсного центра ВГУИТ: моноблоки - 16 шт.

## 8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

8.1 Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины (модуля) включают:

- 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 (модулю) 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 (модуля)**.

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

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 15.03.03 Прикладная механика.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**Физическая культура**



## 1. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	15.03.02 15.03.03 16.03.03 18.03.02  19.03.01 19.03.03 19.03.04  27.03.01 27.03.02 27.03.04  38.03.01 38.03.03 38.03.07	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для	различными современными и понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения
2	38.03.02	ОК-7		подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания	адаптации организма к различным условиям труда и специфическим	выполнения определенных трудовых действий.
3	15.03.04  19.03.02  38.03.06	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	производственной физической культуры, направленной на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	
4	20.03.01	ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)			
5	18.03.01	ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

## 2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		
			Наименование	Технология оценки способ контроля	
1	2	3	4	6	
1 семестр					
1	Теория физической культуры	ОК-1 ОК-7 ОК-8	Собеседование (зачет)	«Зачтено – не зачтено»	
				«Зачтено – не зачтено»	
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»	
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»	
3	Беговая и прыжковая подготовка		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»	
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»	
4	Силовая подготовка		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»	
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»	
2 семестр					
5	Теория физической культуры		Собеседование (зачет)	«Зачтено – не зачтено»	
			«Зачтено – не зачтено»		
6	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»		
		Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»		
7	Беговая и прыжковая подготовка	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»		
		Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»		
8	Силовая подготовка	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»		
		Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»		

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура»

#### 3.1 Вопросы к теоретическому зачету (собеседование)

№ задания	Формулировка вопроса
01	Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
02	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
03	Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
04	Назовите основные функции питания.
05	Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
06	Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
07	Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
08	Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
09	В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
10	Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий?
11	Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
12	В чем суть общей физической подготовки?
13	Какие существуют формы самостоятельных занятий?
14	Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий?
15	Особенности самостоятельных занятий для женщин.
16	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17	Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
18	Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
19	Укажите основное предназначение врачебного обследования.
20	Чем определяется физическое развитие человека?
21	Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
22	Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
23	Что является целью самоконтроля?
24	Укажите субъективные данные самоконтроля.
25	Укажите объективные данные самоконтроля.
26	Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
27	Какова цель ППФП?
28	Какие задачи у ППФП?
29	На какие группы можно условно разделить профессии?
30	Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
31	Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
32	Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
33	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
34	На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
35	Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
36	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
37	Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
38	Что предполагает здоровый образ жизни?
39	Здоровый образ жизни и его составляющие?
40	Коррекция физического развития.
41	Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
42	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
43	Цели и задачи нового Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» 2014 года.
44	Историю создания и внедрения комплекса БГТО и ГТО в СССР
45	Структура нового комплекса ГТО 2014 года. Ступени комплекса. Принцип их формирования.
46	Нормативы и требования в программе нового комплекса ГТО. Условия их выполнения по ступеням.

### 3.2 Задания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура»

Разделы дисциплины	Задание для выполнения на практических занятиях	
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки	
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)	
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для формирования правильной осанки (ходьба на носочках, на пяточках, на внутреннем своде стопы и внешнем, круговые движения руками, выпады, повороты с отведением рук влево и вправо, махи).	
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.	
	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)	
	Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.	
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы	
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений	
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений на формирование и отработку школы гимнастических движений, координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений	
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий	
	Беговая и прыжковая подготовка	Медленный бег
Кроссовый бег		Бег с забрасыванием голени и назад
Переменный бег		Прыжки приставным шагом (левым и правым боком)
Бег с низкого старта		Прыжки на левой и правой ноге
Бег с высокого старта		Прыжки на двух ногах
Бег с ходу		Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
Бег со старта в гору		Ходьба с подтягиванием колена к груди
Бег по виражу с выходом на прямую		Бег с выбрасыванием прямых ног вперед («ножницы»)
Бег по прямой со входом в вираж		Бег спиной вперед
Бег с ускорением		Прыжки на скакалках
«Челночный» бег		Семенящий бег
Бег с преодолением препятствий		Бег с высоким подниманием бедра
Барьерный бег		Выход со старта по сигналу
Эстафетный бег		
Силовая подготовка	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние	
	Упор лежа – отжимание от скамейки или от пола	
	Упор лежа – отжимание от пола	
	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке	
	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу	
	Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, доставая руками пол	
	Повороты, наклоны и круговые движения с гантелями	
	Сгибание и разгибание рук в разных положениях с гантелями	
	Разнообразные выпады и приседания с гантелями разного веса	
	Упражнения с резиновыми амортизаторами: сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук	
	Наклоны туловища вперед в разные исходные положения с амортизаторами	
	Поднимание ног вперед, в сторону, назад и вверх	
	Приседание со штангой или с партнером (с опорой о шведскую стенку)	
	Наклоны вперед со штангой	
	Повороты туловища со штангой	
	Наклоны вперед, повороты и скручивание туловища с разнообразными положениями рук	
	Движения головой с отягощением	
	Сгибание и разгибание ног лежа с грузом	
	Жим штанги лежа	
	Подтягивание на перекладине	
	Отжимание в упоре лежа	
	Отжимание в упоре на брусках	
	Выпады со штангой (на месте и в движении)	

	Поднимание ног в вися
	Подъем с переворотом
	Выпрыгивание из глубокого приседа с грузом
	Жим штанги из-за головы
	Подтягивание штанги до уровня груди из вися
	Полуприседания со штангой
	Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс
	Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра
	Упражнения на велотренажере

### 3.3 Комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений для самостоятельной подготовки (СРО)

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
01	Ходьба спокойная, ускоренная, быстрая, с изменением темпа и направления
02	Ходьба на время, на дистанцию (1 км, 3 км, 5 км)
03	Спортивная ходьба
04	Медленный бег
05	Кроссовый бег
06	Повторный бег
07	Переменный бег
08	Пробегание дистанции 100 м с низкого старта
09	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели).
10	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы.
11	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
12	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
13	Прыжки на левой и правой ноге
14	Прыжки на двух ногах
15	Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
16	Подтягивание на перекладине.
17	Отжимание в упоре лежа
18	Отжимание в упоре на брусьях.
19	Выпады со штангой (на месте и в движении).
20	Поднимание ног в вися.
21	Подъем с переворотом.
22	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние.
23	Упор лежа – отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание.
24	Упор лежа – отжимание от пола.
25	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке.
26	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу.
27	Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, доставая руками пол.
28	Наклоны туловища вперед, ноги на ширине плеч, доставая локтями пол.
29	Быстрые передвижения боком
30	Быстрые передвижения спиной вперед
31	Перемещения с изменением направления
32	Прыжки на двух ногах
33	Прыжки с ноги на ногу
34	Прыжки на одной ноге
35	Медицинский контроль состояния здоровья

36	Педагогический контроль состояния здоровья
37	Ведение «паспорта здоровья»
38	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики
39	Составление комплексов производственной гимнастики
40	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания
41	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов
42	Специальные подготовительные упражнения по стрельбе
43	Специальные подготовительные упражнения по плаванию
44	Специальные подготовительные упражнения по туризму
45	Специальные подготовительные упражнения по спортивному ориентированию
46	Подготовительные соревнования по отдельным видам нового комплекса ГТО
47	Участие в соревнованиях по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
48	Участие в судействе соревнований Всероссийского комплекса ГТО

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности компетенций

##### 4.1. По дисциплине «Физическая культура»

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент правильно

по теории физической культуры:

- посетил теоретические занятия - не менее 70%
- ответил на теоретические вопросы - 4 из 5

по практике:

- посетил практических занятий - не менее 70%
- выполнил контрольные нормативы и зачетные требования - более 50%

Оценка «незачтено» выставляется студенту, если обучающийся:

- посетил теоретических занятий - менее 70%
- ответил на теоретические вопросы - только 2 из 5
- посетил практических занятий - менее 70%
- выполнил контрольных нормативов и зачетных требований - менее 50%

Оценочная таблица зачетных упражнений и результатов общей физической подготовки:

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

№	Тестовое упражнение (баскетбол)	Юноши, девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с прав, с лев. рукой	5	4	3	2	1
2	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3	Штрафной бросок	5	4	3	2	1

№	Тестовое упражнение (гимнастика)	Юноши, девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Кувырок вперед	5	4	3	2	1
2	Кувырок назад	5	4	3	2	1
3	Стойка на лопатках	5	4	3	2	1
4	Упражнения на равновесии	5	4	3	2	1

№	Тестовое упражнение (волейбол)	Юноши, девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Верхняя прямая подача	5	4	3	2	1
2	Нижняя прямая подача	5	4	3	2	1
3	Круговая тренировка	5	4	3	2	1
4	Прямой нападающий удар	5	4	3	2	1

**Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций  
по дисциплине «Физическая культура»**

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
<p>ОК-8 (15.03.02, 15.03.03, 16.03.03, 18.03.02, 19.03.01, 19.03.03, 19.03.04, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.07) способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (38.03.02) способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (15.03.04, 19.03.02, 38.03.06) способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-1 (20.03.01) владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> <p>ОК-8 (18.03.01) способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>					
<p><b>ЗНАТЬ:</b> методы, инструменты и средства ведения здорового образа жизни и профилактики заболеваний, в условиях коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта, основные требования к уровню подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p>	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	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено	Не освоена
<p><b>УМЕТЬ:</b> использовать методы, инструменты и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и</p>	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено	Не освоена



<p>оздоровительно-корректирующей направленностью, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p>					
<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> методами, инструментами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.</p>	<p>Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p>	<p>Уровень достигнутых самостоятельно результатов</p>	<p>Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Зачтено Не зачтено</p>	<p>Освоена Не освоена</p>