

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.)

«26» 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направления подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

15.03.03 Прикладная механика

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения

18.03.01 Химическая технология

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

19.03.01 Биотехнология

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

20.03.01 Техносферная безопасность

27.03.01 Стандартизация и метрология

27.03.02 Управление качеством

27.03.04 Управление в технических системах

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

38.03.03 Управление персоналом

38.03.06 Торговое дело

38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) подготовки
все профили

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

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	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 подготовки в конкретной профессиональной деятельности	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 внеш-	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.
2	38.03.02	ОК-7				
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	для выбора содержания производственной физической	организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внеш-	

4	20.03.01	ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	культуры, направленно-го на повышение производи-тельности труда; требования по выполнению нормативов нового Все-российского комплекса ГТО VI ступени	ней среды; вести здоро-вый образ жизни; вы-полнять нор-мативы и требования Всероссий-ского комплекса ГТО VI ступени	
5	18.03.01	ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физи-ческой культуры для обеспе-чения полноценной социаль-ной и профессиональной дея-тельности			

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

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

Дисциплина обязательна к изучению.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Семестр
		1
		ч Акад.
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	30,85	30,85
Лекции	15	15
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Практические занятия	15	15
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Консультации текущие	0,75	0,75
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	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 темам (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 семестр			
1	Теория физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Само-	21

		контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
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	16
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	16
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 спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	7

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1 семестр				
1	Теория физической культуры	15	-	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	-	6	10
3	Беговая и прыжковая подготовка	-	6	10
4	Силовая подготовка	-	3	4

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, час
1 семестр			
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 семестр			
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, поднятие 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 подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	2
6	Силовая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	3

5.2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час
1 семестр			
1	Теория физической культуры	проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету	2
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	2
3	Беговая и прыжковая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	1
4	Силовая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	1

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

1. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат) [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г.

Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>. – Загл. с экрана

2. Решетников, И.В. Физическая культура: учебник / И.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.В. Палтиеви́ч, Г.И. Пагадаев. – 2010 г.

6.1 Учебные и периодические печатные издания, имеющиеся в библиотечном фонде образовательной организации:

6.2 Учебные электронные издания, размещённые в Электронных библиотечных системах

1. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Изд-во: Издательство Южного федерального университета, 2012 г. Режим доступа.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131. – Загл. с экрана.

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана.

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

5. 6. 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. – Загл. с экрана.

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

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.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

6.2б Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной

сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Научная электронная библиотека	http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?
Федеральная университетская компьютерная сеть России	http://www.runnet.ru/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://www.window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	http://minobrnauki.gov.ru
Портал открытого on-line образования	http://npoed.ru
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	http://www.ict.edu.ru/
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	http://education.vsu.ru

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaulttx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsu.ru/

6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин 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, 2015. – Режим доступа : <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>. - Загл. с экрана

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

Используемые виды информационных технологий:

- «электронная»: персональный компьютер и информационно-поисковые (справочно-правовые) системы;
- «компьютерная» технология: персональный компьютер с программными продуктами разного назначения (ОС Windows; MSOffice; КОМПАС-График;
- «сетевая»: локальная сеть университета и глобальная сеть Internet;
- Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс для 50 пользователей, ООО «Консультант-Эксперт» Договор № 200016222100042 от 17.11.2020 (срок действия с 01.01.2021 по 31.12.2021)

- Информационно-справочная система «NormaCS», ИП Голованова Е.Г. Договор № 200016222100038 от 13.10.2020 г., локальная версия, 1 ПК (срок действия с 20.10.2020 по 31.10.2021).

Программы	Лицензии, реквизиты, поддерживающие документы
Microsoft Windows 7	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level # No Level #47881748 от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office Professional Plus 2007	Microsoft OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. http://eopen.microsoft.com Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. http://eopen.microsoft.com
КОМПАС 3D	LTv12, бесплатное ПО http://zoomexe.net/ofis/project/2767-kompas-3d.html
Microsoft Windows XP	Microsoft Open License Academic OPEN No Level # No Level #44822753 от 17.11.2008 г. http://eopen.microsoft.com
Adobe Reader XI	Adobe Reader XI, бесплатное ПО https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html
Автоматизированная интегрированная библиотечная система «МегаПро»	Номер лицензии 104-2015, 28.04.2015 г., договор №2140 от 08.04.2015 г. Уровень лицензии «Стандарт»

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Для теоретических занятий используются лекционные аудитории университета.

Практические занятия проводятся в игровом спортивном зале с подсобными помещениями.

Самостоятельное изучение теоретического материала и использование физических упражнений обучающимися проводится в разнообразных доступных формах по индивидуальным заданиям и под контролем преподавателя.

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

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

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

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 направлениям: 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.03 Прикладная механика, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, 18.03.01 Химическая технология, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии,

нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, 20.03.01 Техносферная безопасность, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.02 Управление качеством, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом, 38.03.06 Торговое дело, 38.03.07 Товароведение.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Физическая культура

1. Организационно-методические данные дисциплины для заочной формы обучения

1.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом

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

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
(наименование дисциплины)

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Содержание компетенции
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
38.03.02	ОК-7	
15.03.04 19.03.02 38.03.06	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
20.03.01	ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
18.03.01	ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть необходимыми понятиями в области основ физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.

Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

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. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самостоятельное закрепление лекционного материала.

Практика. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Беговая и прыжковая подготовка. Т

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Силовая подготовка. Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях. Подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены.

Самостоятельное использование физических упражнений в разнообразных доступных формах по индивидуальным заданиям.