

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

« 25 » 05.2023 \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**МОДУЛЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование в соответствии с РУП)

Направление подготовки (специальность)

20.03.01 - Техносферная безопасность  
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Безопасность технологических процессов и производств  
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

\_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_

Разработчик Крюкова О. Н.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ТОСПиТБ проф. Карманова О. В.

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения модуля физическая культура и спорт является формирование общекультурных 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;
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а так- же 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 и (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть

1	20.03.01	ОК-1	<p>владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>	<p>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</p>	<p>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>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>
---	----------	------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

*Модуль «Физическая культура и спорт», включает в себя:*

*- в базовой части Блока Б1 – дисциплина «Физическая культура» в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ).*

*- в вариативной части – элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.*

### 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	2	3	4	5	6
		Акад.	Ак ад.	Ак ад.	Ак ад.	Ак ад.	Ак ад.
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	-	-	-	-	-
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	30,85	30,85	-	-	-	-	-
Лекции	15	15	-	-	-	-	-
<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	-	-					
Практические занятия (ПЗ)	15	15	-	-	-	-	-
<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	-	-					
Консультация текущая	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	-	-	-	-	-

Общая трудоемкость элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляет 328 аудиторных часов.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	семестры				
		1	2	3	4	5
		Акад.	Акад.	Акад.	Акад.	Акад.
Общая трудоемкость дисциплины	328	60	72	60	72	64
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	162	30	36	30	36	30
Лекции						
Практические занятия (ПЗ)	162	30	36	30	36	30
<b>Самостоятельная работа</b>	166	30	36	30	36	34
Подготовка к практическим занятиям	166	30	36	30	36	34
Виды аттестации	зачет					

**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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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	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, поднимание 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	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

### 5.3 Содержание разделов дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; обще развивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.	328
2	Легкая атлетика	Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной физической подготовки.	328
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Основы техники безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Развитие силы рук, ног, туловища (отдельно для мужского женского контингента). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности.	328
4	Борьба	Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техничко-тактическая подготовка	328
5	Баскетбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
6	Волейбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
7	Футбол (футзал).	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	328
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			

#### 5.4 Разделы дисциплин «Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Гимнастика	-	162	166
2	Легкая атлетика	-	162	166
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	162	166
4	Борьба	-	162	166
5	Баскетбол.	-	162	166
6	Волейбол.	-	162	166
7	Футбол (футзал).	-	162	166
8	Общая физическая подготовка	-	162	166
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр				

##### 5.4.1 Лекции

Лекции не предусмотрены

##### 5.4.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1 семестр			



1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	60
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	60
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	60
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	60
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	60
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
2 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	72
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	72
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	72

4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	72
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	72
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
3 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	60
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	60
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	60
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	60
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	60
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
4 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	72
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	72

3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	72
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	72
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	72
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
5 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	64
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	64
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног	64
		Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	64
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	64
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			

#### 5.4.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

#### 5.5.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час					
			1	2	3	4	5	

1	Гимнастика	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
2	Легкая атлетика	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
4	Борьба	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
5	Баскетбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
6	Волейбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
7	Футбол (футзал).	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
8	Общая физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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

### 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
5. 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>. – Загл. с экрана

### 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/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.
2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических 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.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>. – Загл. с экрана.
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.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>. – Загл. с экрана.
4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>. – Загл. с экрана
5. Недомолкина, С. В. Физические упражнения для развития выносливости студентов с помощью бега на лыжах [Электронный ресурс]: методические указания – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>. – Загл. с экрана
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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана
7. 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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	<a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>
Информационная система «Единое окно»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

доступа к образовательным ресурсам»	
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsu.ru/megapro/web">http://biblos.vsu.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="https://education.vsu.ru/">https://education.vsu.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 - Режим доступа: <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

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

При изучении дисциплины используется программное обеспечение и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ» <https://education.vsu.ru/>, автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры» <https://training.i-exam.ru/>, образовательная платформа «Лифт в будущее» <https://lift-bf.ru/courses>.

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение - ОС Windows, ОС ALT Linux.

## 7. Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для занятий на подготовительном, специальном и спортивном отделениях:

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для общей физической подготовки (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (Кольцовская, 3, общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роцца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роцца, 28, общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общей физической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажёрные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса, стол для армреслинга.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерский ковер, тренажёрные устройства, штанга, гири, гантели, боксерская

груша, шлем, перчатки.

Спортивный инвентарь для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис):

- мячи, сетки, кольца, ракетки, стойки, фермы, теннисные столы.

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, технические протоколы и протоколы итоговых результатов, информационные щиты, компьютерная техника.

#### **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».

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к рабочей программе**

**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	Курс
		2
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	11,6	11,6
Лекции	10	10
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
Консультация текущая	1,5	1,5
<b>Самостоятельная работа:</b>	56,5	56,5
Изучение теоретического материала	24	24
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	8,5	8,5
Контроль	3,9	3,9

Общая трудоемкость элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляет 328 аудиторных часов.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Курс
		2
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Виды аттестации	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	324	324

)



## АННОТАЦИЯ

### Дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни) (ОК-1)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека, культурное и историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, нормативные требования Всероссийского физкультурного комплекса;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

#### **Уметь:**

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового стиля жизни, вести здоровый образ жизни;
- 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.

#### **Владеть:**

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, здоровьесформирующими и здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, саморобладание и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**Содержание разделов дисциплины :** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Основы методики самомассажа. Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия . Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Средства практического раздела: определение весо-ростового показателя , функциональная проба, средства легкой атлетики (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины), упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, футзал,), оздоровительные системы физических упражнений с применением тренажеров. Оценка тестов общефизической (сила, скорость, прыгучесть, выносливость) и профессионально-прикладной подготовленности (3 тестовых задания по технике избранного вида спорта).

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО МОДУЛЮ  
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 подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленное на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI степени	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 степени	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 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			
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	Прыжки в шаге
	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 висе
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 висе.
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>	<p>Собеседование (зачет)</p>	<p>Уровень владения материалом</p>	<p>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</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Освоена</p>
			<p>Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий</p>	<p>Не зачтено</p>	<p>Не освоена</p>
<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>	<p>Выполнение заданий на практических занятиях</p>	<p>Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий</p>	<p>Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Освоена</p>
			<p>Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%</p>	<p>Не зачтено</p>	<p>Не освоена</p>

<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>