

**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" \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**МОДУЛЯ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

**27.03.01 Стандартизация и метрология**

Направленность (профиль) подготовки

**Техническое регулирование экспортно-импортной продукции**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Воронеж

## 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 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

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 (курсы) 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
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	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
<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 астр. часов	Всего акад. часов	Семестр				
			1	2	3	4	5
			Акад.	Акад.	Акад.	Акад.	Акад.
Общая трудоемкость дисциплины	246	328	60	72	60	72	64
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>121,5</b>	162	30	36	30	36	30
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	121,5	162	30	36	30	36	30
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>124,5</b>	166	30	36	30	36	34
Подготовка к практическим занятиям	124,5	166	30	36	30	36	34
Виды аттестации	зачет	зачет	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	30
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	30
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	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
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	36
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт Прыжки с места	36

		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	
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	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	36
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 общеподготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	30
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	30
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	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
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 общеподготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изме-	36

		нением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	
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	36
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	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	36
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	30
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	30
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	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол.	30

		Волейбол. Футбол (футзал)	
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. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ –2017.
2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017.
3. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016.

### 6.2 Дополнительная литература:

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](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131). – Загл. с экрана
2. 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
3. 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](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591). – Загл. с экрана

4. 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

5. 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

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](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.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

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.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 у 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

### 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="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 доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://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="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.vsuet.ru/">https://education.vsuet.ru/</a>

### **6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Электронная библиотека НБ ВГУИТ <http://biblos.vsuet.ru>**

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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488> - Загл. с экрана.

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

#### **6.5 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».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

Microsoft Windows XP Microsoft Open License Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г.; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г.;

AdobeReaderXI (бесплатное ПО) <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html>;

Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»; Microsoft Windows Server Standart 2008 Russian Academic OPEN 1 License No Level #45742802 от 29.07.2009 г. <http://eopen.microsoft.com>;

Microsoft Office Professional Plus 2010 Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <http://eopen.microsoft.com>;

При освоении дисциплины используются информационные справочные системы:

- Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс для 50 пользователей, ООО «Консультант-Эксперт» Договор № 200016222100052 от 19.11.2021 (срок действия с 01.01.2022 по 31.01.2023);

- БД «ПОЛПРЕД Справочники» <http://www.polpred.com>, неограниченный доступ, ООО «ПОЛПРЕД Справочники» Соглашение № 128 от 12.04.2017 (скан-копия), (срок действия с 12.04.2017 до 15.10.2022).

### **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);

- зал для борьбы и единоборств, тренажерный зал (общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

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

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажерные устройства, стол для армспорта, штанга, гири, гантели, резиновые пояса.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерские перчатки, шлемы, груши.

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

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

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

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

## **8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Оценочные материалы (ОМ)** для дисциплины 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.**

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

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению: 27.03.01 Стандартизация и метрология.

**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	Семестр 4
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	11,6	11,6
Лекции	10	10
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Практические занятия	-	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Консультации текущие	1,5	1,5
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	56,5	56,5
Изучение теоретического материала	45	45
Подготовка к тестированию	11,5	11,5
Подготовка к зачету (контроль)	3,9	3,9

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

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