

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Васilenko B.H.
(подпись) (Ф.И.О.)

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)

Управление промышленными предприятиями и инфраструктурными организациями

Квалификация выпускника

бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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 и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение средствами, инструментами 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, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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 по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.

4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

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

| Виды учебной работы | Всего астр. часов | Всего акад. часов | Семестр | |
|--|-------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | 1 | |
| | | | астр. ч. | акад. ч |
| Общая трудоемкость дисциплины | 54,00 | 72 | 54,00 | 72 |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 23,14 | 30,85 | 23,14 | 30,85 |
| Лекции | 11,25 | 15,0 | 11,25 | 15,0 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 11,25 | 15,0 | 11,25 | 15,0 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | - | - | - | - |
| Консультации текущие | 0,56 | 0,75 | 0,56 | 0,75 |
| Виды аттестации (зачет) | 0,08 | 0,1 | 0,08 | 0,1 |
| Самостоятельная работа: | 30,86 | 41,15 | 30,86 | 41,15 |
| Изучение теоретического материала | 4,50 | 6 | 4,50 | 6 |
| Подготовка к практическим занятиям | 18,00 | 24 | 18,00 | 24 |
| Подготовка к тестированию | 8,36 | 11,15 | 8,36 | 11,15 |

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

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, час |
|-------|--|--|---------------------------|
| 1 | Теория физической культуры | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 21 |
| 2 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки | 20 |
| 3 | Беговая и прыжковая подготовка | Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики | 20 |
| 4 | Силовая подготовка | Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, 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 подготовке | 10,15 |
| 5 | Консультации текущие | | 0,75 |

| | | | |
|---|-------|--|-----|
| 6 | Зачет | | 0,1 |
|---|-------|--|-----|

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

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

5.2.1 Лекции

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

5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, час |
|-------|--|--|-------------------|
| 1 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые | 4 |
| 2 | Беговая и прыжковая подготовка | Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. | 2 |
| 3 | Силовая подготовка | Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены | 2 |
| 4 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки | 2 |
| 5 | Беговая и прыжковая 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 | Теория физической культуры | Изучение теоретического материала | 6 |
| 2 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Подготовка к практическим занятиям | 24 |
| 3 | Беговая и прыжковая подготовка | | |
| 4 | Силовая подготовка | | |
| | Зачет | Подготовка к тестированию | 11,5 |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. Электронный ресурс; <http://biblos.vsuet.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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>.
3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат)[Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>.
4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>.

6.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа 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. – Загл. с экрана
3. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>.

6.3 Учебно-методические материалы

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – 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.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.
3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>.

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

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

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

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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

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

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>)

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/>)

3. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

5. Электронная библиотека ресурсного центра ВГУИТ АИБС «МегаПро» полная версия 8 модулей, модуль «Квалификационные работы» (<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web>)

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>)

6. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>), неограниченный доступ. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (срок действия с 03.03.2023 по 01.03.2024).

7. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» (<https://www.biblio-online.ru/>), ООО Электронное издательство ЮРАЙТ.

8. БД «ПОЛПРЕД Справочники» (<http://www.polpred.com>), неограниченный доступ, ООО «ПОЛПРЕД Справочники»

9. ЭБ «Grebennikon» (<https://grebennikon.ru/>), ООО «ИД «Гребенников»

10. Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс

11. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru/>), ООО Научная электронная библиотека.

12. Сводный каталог библиотек г. Воронеж

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

При изучении дисциплины используется программное обеспечение и информационные справочные системы: информационная среда для дистанционного обучения «Moodle», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

| Программы | Лицензии, реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|
| Microsoft Windows 7 (64 - bit) | Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office Professional Plus 2010 | Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office 2007 | Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office 2010 | Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 |

| | |
|---|---|
| | от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office Professional Plus 2013 | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61280574 от 06.12.2012 г. http://eopen.microsoft.com |
| AdobeReaderXI | (бесплатное ПО) https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm |

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. Роца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роца, 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:

- тренажерные 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, тренажерные 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 астр. часов | Всего акад. часов | Курс | |
|--|-------------------|-------------------|----------|----------|
| | | | 1 | |
| | | | Астр. ч. | Акад. ч. |
| Общая трудоемкость дисциплины | 54 | 72 | 54 | 72 |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 8,7 | 11,6 | 8,7 | 11,6 |
| Лекции | 7,5 | 10 | 7,5 | 10 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - | - |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | - | - | - | - |
| Консультации текущие | 1,125 | 1,5 | 1,125 | 1,5 |
| Виды аттестации (зачет) | 0,075 | 0,1 | 0,075 | 0,1 |
| Самостоятельная работа: | 42,375 | 56,5 | 42,375 | 56,5 |
| Изучение теоретического материала | 18 | 24 | 18 | 24 |
| Подготовка к практическим занятиям | 18 | 24 | 18 | 24 |
| Подготовка к тестированию | 6,375 | 8,5 | 6,375 | 8,5 |
| Подготовка к зачету (контроль) | 2,925 | 3,9 | 2,925 | 3,9 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

Физическая культура

1. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

| № п/п | Направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции(результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|--|-----------------|--|---|--|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | 15.03.02 15.03.03 16.03.03 18.03.02 18.03.01 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 38.03.02 | 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 и; 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 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 | 15.03.04 19.03.02 38.03.06 | ОК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции(результат освоения) |
| 3 | 20.03.01 | ОК-1 | владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции(результат освоения) |

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 | | ОК-1 ОК-7 ОК-8 | 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 виса |
| | 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 брусках. |
| 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>ЗНАТЬ: методы, инструменты и средства ведения здорового образа жизни и профилактики заболеваний, в условиях коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта, основные требования к уровню подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p> | Собеседование (зачет) | Уровень владения материалом | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | Зачтено | Освоена |
| | | | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий | Не зачтено | Не освоена |
| <p>УМЕТЬ: использовать методы, инструменты и средства физической культуры для</p> | Выполнение заданий на практических | Результаты и полнота выполнения | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70% | Зачтено | Освоена |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------|-------------------|
| <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и 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>занятиях</p> | <p>заданий практических занятий</p> | <p>Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%</p> | <p>Не зачтено</p> | <p>Не освоена</p> |
| <p>ВЛАДЕТЬ: методами, инструментами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиями 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 общеразвивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p> | <p>Уровень достигнутых самостоятельных 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</p> | <p>Освоена</p> |
| | | | | <p>Не зачтено</p> | <p>Не освоена</p> |