

**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 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Квалификация выпускника

Техник

**1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

**знать:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Средства профилактики перенапряжения.

**3. Место учебного предмета в структуре образовательной ППСЗ:**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовой части цикла «Общеобразовательные дисциплины» и изучается в 1,2 семестрах.

**4. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_121\_\_ ак. ч.

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 1</b>	<b>Семестр 2</b>
Общая трудоемкость учебного предмета, в т.ч.	117	48	69
<b>Контактная работа</b> , в т.ч. аудиторные занятия.	117	48	69
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	117	48	69
Лекции	-	-	-
Консультации текущие	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		Дифференциро	Дифференци

(дифференцированный зачет)		ванный зачет	рованный зачет
----------------------------	--	--------------	----------------

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

**5.1 Содержание разделов учебного предмета**

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, часы в форме практической подготовки
1	Лёгкая атлетика	Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Аэробика. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	40
2	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода.	20
3	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Простейшие приемы самомассажа и релаксации.	57

**5.2 Разделы учебного предмета и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Лекции, час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРО, час
1	Лёгкая атлетика	-	40	-	-
2	Лыжная подготовка	-	20	-	-
3	Спортивные игры	-	57	-	-

**5.2.1 Лекции**

Не предусмотрены

## 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование учебного предмета	раздела	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
1	Легкая атлетика		Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину. Техника бега с высокого старта.	4
			Техника прыжка в длину «согнув ноги» Кроссовая подготовка.	4
			Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции.	4
			Совершенствование техники на средние дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м	4
			Техника бега с высокого старта. Прыжки в длину.	4
			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	4
			Техника бега на длинные дистанции. Силовая подготовка.	4
			Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м	4
			Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции	2
			Техника бега с низкого старта. Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов: девушки-100 м, юноши-100 м.	2
			Техника финиширования. Совершенствование техники на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: девушки, юноши-прыжки в длину.	2
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Пересдача контрольных нормативов	2		
2	Лыжная подготовка		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
			Упражнения на склонах.	2
			Совершенствование техники одношажного хода.	2

		Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2
		Прохождение дистанций.	2
		Изучение одновременного двухшажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники конькового хода.	2
		Упражнения на учебной лыжне.	2
		Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
3	Спортивные игры	Правила игры в Баскетбол. Двухсторонняя игра.	6
		Техника приема мяча в парах. Техника ведения мяча.	6
		Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину.	6
		Совершенствование техники приема мяча в парах. Совершенствование техники ведения мяча.	6
		Совершенствование техники штрафных ударов. Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину.	6
		Тактические действия в защите. Силовая подготовка.	6
		Правила игры в Волейбол. Изучение нижней передачи.	6
		Изучение верхней передачи. Сдача контрольного норматива по Волейболу.	6
		Изучение техники подачи мяча. Прыжковая подготовка.	4
		Изучение техники штрафных бросков.	4
4		Пересдача контрольных нормативов	1

### 5.2.3 Лабораторный практикум

Не предусмотрен

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

Не предусмотрена

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

### 6.1.Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО— Москва : Издательство Юрайт, 2020

<https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

2. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=597370](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=597370)

3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=571983](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983)

### 6.2Дополнительная литература

1.Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=497151](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151)

### 6.3Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование/ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020

<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

### 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 доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
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 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, душевые, тренажерный зал,</p>	<p>Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»; музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialog w-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYO PLC – XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбук ASUS K 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</p>	<p>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)</p>

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

<p>Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19)</p>	<p>ALT Linux Образование 9 +LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; Комплект учебной мебели.</p>
--	---

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся может осуществляться при использовании:

<p>Ресурсный центр</p>	<p>Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами.</p>	<p>Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»</p>
------------------------	---	--

## 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 и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и практического опыта.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины.**

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

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:

**уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

*использовать подвижные игры для укрепления здоровья.*

**знать:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Средства профилактики перенапряжения.

*основы правил подвижных игр.*

**Содержание раздела учебного предмета:** Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## 1. Перечень знаний и умений с указанием этапов их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### знать:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Средства профилактики перенапряжения.

### уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

## 2. Паспорт оценочных средств по учебному предмету

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология/процедура оценивания (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1	Лёгкая атлетика	-	Нормативы	1-5, 10	Время, метраж
		-	Реферат	1-10	Уровневая шкала
2	Лыжная подготовка	-	Нормативы	12	Время
		-	Реферат	11-20	Уровневая шкала
3	Спортивные игры	-	Нормативы	6-9, 11, 13-14	Время
		-	Реферат	21-30	Уровневая шкала

## 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

(типичные контрольные задания (включая тесты) и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины)

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Вид упражнений	Оценки							
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100м. сек	13,2	13,8	14,5	-	16,0	16,5	17,0	-
Бег 500м. мин.сек	-	-	-	-	1,50	2,00	2,15	-
Бег 1000 м, мин.сек	3,20	3,30	3,40	-	-	-	-	-
Бег 3000 м.мин.сек.	12,00	12,35	13,10	-	-	-	-	-
Метание гранаты 500 г.м	-	-	-	-	20	18	15	-

700 г.м	40	35	30	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, м	4,50	4,30	4,10	-	3,40	3,20	3,00	-
Подтягивание из виса, раз	14	11	9	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	25	20	-	12	10	8	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин.	45	40	35	-	35	30	25	-
Поднимание прямых ног из виса, раз	20	15	10	-	15	12	8	-
Прыжок в длину с места, м	2,50	2,30	2,10	-	2,00	1,80	1,60	-
Приседание на одной ноге, раз	20	15	10	-	12	10	8	-
Плавание 50 м, мин. сек	40	45	50	-	54	1,03	1,15	-
Туристический поход однодневный на 20 км	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на лыжах, мин. сек 3 км	-	-	-	-	18,00	19,30	22,00	-
5 км	25,30	26,30	28,30	-	34,30	36,00	38,00	-
10км	57,00	59,00	60,00	-	-	-	-	-
Марш бросок, мин. 3 км	-	-	-	-	19	21	23	-
6 км	30	32	34	-	-	-	-	-
Тесты по ППФП	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	-	-	-	-	120	110	90	-

- 5 – отлично (освоено на повышенном уровне)  
4 – хорошо (освоено на повышенном уровне)  
3 – удовлетворительно (освоено на базовом уровне)  
2 – не освоена

#### Примерные темы для рефератов.

№ задания	Формулировка темы
1	Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2	Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3	Методика составления программ физического воспитания
4	Основы методики самомассажа.
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
6	Методика корригирующей гимнастики.
7	Методика организации и проведения туристического похода.
8	Методика оценки и коррекции телосложения.
9	Методы контроля за функциональным состоянием организма.
10	Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
11	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
12	Основы методики судейства по избранному виду спорта.
13	Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
14	Методы регулирования психоэмоционального состояния.

15	Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
16	Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях.
17	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания в ходе изучения дисциплины знаний, умений и практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – 2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.01.02 – 2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

#### **5. Критерии оценивания реферата.**

Работа не допускается к зачету, если не носит самостоятельного характера и не соответствует требованиям, изложенным в данных методических указаниях. Обязателен самостоятельный подбор и изучение научной литературы и иной информации по избранной теме (от 5 до 10 источников).

- оценка «отлично» выставляется, если реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию;
- оценка «хорошо», если обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок;
- оценка «удовлетворительно», если обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме;
- оценка «неудовлетворительно», если обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.