

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

«26» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

Специальность

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

Квалификация выпускника

Техник

Разработчик

\_\_\_\_\_

25.05.2022

г.

(дата)

Тихонов М.С.

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель цикловой комиссии гуманитарных дисциплин

(наименование ЦК, являющейся ответственной за данную специальность, профессию)

25.05.2022 г.

(дата)

Маркова Л.А.

(Ф.И.О.)

**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.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2
Общая трудоемкость учебного предмета, в т.ч.	121	48	73
<b>Контактная работа</b> , в т.ч. аудиторные занятия.	121	48	73
Лекции	4	-	4
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-
Практические занятия	117	48	69
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>			

Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	-	Дифференциро ванный зачет	Дифференци 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, ак. часы	
			в традицион ной форме	в форме практическ ой 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.		18
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.	4	59

## 5.2 Разделы учебного предмета и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч		Практические занятия, ак. ч		СРО, ак. ч
		в традиционной форме	в форме практической подготовки	в традиционной форме	в форме практической подготовки	
1	Лёгкая атлетика	-	-	-	40	-
2	Лыжная подготовка	-	-	-	18	-
3	Спортивные игры	4	-	-	59	-
	<i>Консультации текущие</i>	-				
	<i>Дифференцированный зачет</i>	-				

### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, Ак. час
3	Спортивные игры	Физическая культура студента	2
		Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	2

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Ак. час
		*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.	6
		*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	4
		*Техника бега с низкого старта. Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов: девушки-100 м, юноши-100 м.	4

		*Техника финиширования. Совершенствование техники на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: девушки, юноши-прыжки в длину.	4
		*Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Пересдача контрольных нормативов	4
2	Лыжная подготовка	*Изучение техники попеременного двухшажного хода.	4
		*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.	2
		*Техника приема мяча в парах. Техника ведения мяча.	4
		*Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину.	4
		*Совершенствование техники приема мяча в парах. Совершенствование техники ведения мяча.	4
		*Совершенствование техники штрафных ударов. Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину.	2
		*Тактические действия в защите. Силовая подготовка.	4
		*Правила игры в волейбол. Изучение нижней передачи.	4
		*Изучение верхней передачи. Сдача контрольного норматива по волейболу.	2
		*Изучение техники подачи мяча. Прыжковая подготовка.	4

\*в форме практической подготовки

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)

## 6.2 Дополнительная 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)

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

1. Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)/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 – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Обеспеченность процесса обучения техническими средствами полностью соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки. Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена во внутренней сети по адресу <http://education.vsu.ru>.

При чтении лекций, проведении практических занятий и контроле знаний обучающихся по дисциплине используется:

<p>Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал,</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</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 SANYOPLC –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>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  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БД 05. Физическая культура**

*Требования к предметным результатам освоения базового курса*

*«Физическая культура» отражают:*

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

-для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

-для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

-овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованиемразнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Содержание разделов учебного предмета:**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Лист актуализации действующей РП**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

\_\_\_\_\_  
(ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

\_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины (модуля))

**Направление подготовки**

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки, специальности)

**Направленность (профиль) подготовки**

\_\_\_\_\_  
(наименование направленности (профиля) подготовки)

**Действителен на 20\_\_/20\_\_ учебный год без изменений**

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методической  
комиссии по направлению  
подготовки/ специальности \_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

**Действителен на 20\_\_/20\_\_ учебный год без изменений**

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методической  
комиссии по направлению  
подготовки/ специальности

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

**Действителен на 20\_\_/20\_\_ учебный год без изменений**

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методической  
комиссии по направлению  
подготовки/ специальности \_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

**Действителен на 20\_\_/20\_\_ учебный год без изменений**

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методической  
комиссии по направлению  
подготовки/ специальности

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)



## ЛИСТ УЧЕТА ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень измененных пунктов