

Минобрнауки России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направления подготовки

Направление подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) подготовки

Разработка информационных систем и технологий

Квалификация выпускника

Бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины **Физическая культура**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных областей и/или сфер профессиональной деятельности, направления и направленности (профиля) подготовки обучающихся по образовательным программам бакалавриата, реализуемым в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- обучение здоровьесбережению с использованием средств и методов физической культуры.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	09.03.02	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры
	Умеет: 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;
	Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида систем физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий, ведения здорового образа жизни..
ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

	Владеет: необходимыми понятиями в области основ физи-ческой культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внеш-них условий реализации кон-кретной профессиональной де-ятельности
--	--

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 образовательной программы и реализуется в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ). Является обязательной к изучению.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

Виды учебной работы	Всего акад. ча- сов	Семестр
		1 Акад.ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, в т.ч. аудиторные за- нятия:	30,5	30,5
Лекции	8	8
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Практические занятия	22	22
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Виды аттестации: Тестирование/Зачет	0,5	0,5
Самостоятельная работа:	41,5	41,5
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию/Зачет	11,5	11,5

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

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дис- циплины	Содержание раздела (указываются темы и дидакти- ческие единицы)	Трудоемкость раздела, ак. ч.
1 семестр			
1	Теория по физической куль- туре (лекции)	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессио- нальной подготовке студентов. Тема 2. Социально- биологические основы физиче- ской культуры. Аспекты здоро- вье-сбережения.	14

		Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	
2	Практика. Развитие физических качеств	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	22
3	Практика. Обучение здоровьесбережению	Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха	24
4	Собеседование/Тестирование (зачет)		12

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч.	ПЗ, ак. ч.	СРО ак. ч.	Тест/Зачет ак. ч.
1 семестр					
1	Теория физической культуры	8	-	6	
2	Развитие физических качеств		16	6	
3	Обучение здоровьесбережению		6	18	
4	Собеседование/Тестирование (Зачет)		0,5	11,5	зачет

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
		№2. Социально-биологические основы физической культуры. Аспекты здоровьесбережения.	2
		№3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
		№4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Развитие физических качеств	Общая и специальная физическая подготовка	16
2	Обучение здоровьесбережению	Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха	6

3	Тестирование/Аттестация (зачет)	Аттестация	0,5
---	---------------------------------	------------	-----

5.2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, ак. ч.с
1 семестр			
1	Теория физической культуры	Изучение теоретического материала	6
2	ОФП и СФП. Развитие основных физических качеств с целью повышения работоспособности организма	Выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Подготовка к практическим занятиям.	18
3	Применение средств по здоровье-сбережению	Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха	6
4	Подготовка к тестированию и аттестации (зачету)	Подготовка к тестированию	11,50

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература:

1. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина : ВГУИТ, Воронеж, 2021. – 51 с. – электрон. ресурс. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. Библиогр.:
2. Суханов В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. – Воронеж : ВГУИТ, 2022. – 51 с.
3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017.
4. Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 52 с. – электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/221303> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2 Дополнительная литература:

1. 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>. – Загл. с экрана

2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе [Элект. ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>. – Загл. с экрана

3. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. [Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура \[Электр. ресурс\]: учебное пособие.](#) – М.: [Флинта](#), 2012 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336. – Загл. с экрана

6.3 Учебно-методические материалы

1. Специальная физическая подготовка при грыже межпозвоночных дисков : методические указания к практическим занятиям / Н. П. **Деркачева**, М. В. Смотрикина// ВГУИТ. – Воронеж, 2019. – 28с. Электрон. ресурс. – <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1943>.

2. Суханов, В. М. Теория физической культуры [Электронный ресурс] / Методические указания к самостоятельной работе / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

3. 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 (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsuet.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsuet.ru/

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных 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», «Интернет-экзамен» и пр.

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows XP	Microsoft Open License Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com Microsoft Open License
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61181017 от 20.11.2012 г. http://eopen.microsoft.com

Справочно-правовые системы

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Справочные правовая система Консультант Плюс	Договор о сотрудничестве с «Информсвязь-черноземье», Региональный информационный центр общероссийской сети распространения правовой информации Консультант Плюс № 8-99/RD от 12.02.1999 г.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для теоретических занятий используются лекционные аудитории университета.

Практические занятия проводятся:

- в игровом спортивном зале с подсобными помещениями;
- на открытых спортивных площадках.

В процессе учебных занятий по расписанию используется следующий спортивный инвентарь:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, гимнастические коврики, тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса.

Спортивный инвентарь для самостоятельных занятий обучающийся подбирает сам в зависимости от условий и по рекомендации преподавателя.

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

3.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Распределение трудоемкости по семестрам
		Семестр
		1
		Акад. ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	11,6	11,6
Контроль (зачет)	3,9	3,9
Самостоятельная работа:	56,5	56,5
Выполнение комплексов для развития физических качеств	24	24
Выполнение комплексов по здоровьесбережению	24	24
Подготовка к тестированию (реферат)	8,5	8,5

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине/практике

Физическая культура

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	09.03.02	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры,
	Умеет: 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;
	Владеет: 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 и соблюдения здорового образа жизни.
ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профес-

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология/процедура оценки (способ контроля)	
			Наименование	№№ заданий		
1	2	3	4		5	
1 курс 1 семестр						
1	Теория физической культуры	УК-7	Тест	1-18	Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена	
			Собеседование (вопросы для оценки знаний)	1-14	Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена Только на 2– не освоена	
2	Развитие физических качеств		Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений		19-24	Сдача контрольных нормативов оценки физического развития (5 норм. по 20 балл.) 5 норм. X 20 балл.=100 балл. 3 X 20 = 60 балл. выполнено менее 60 балл. не выполнено
					15-23	Проверка преподавателем Отметка в протоколе/журнале Положительный результат в 3-х нормативах из 5. – выполнено Только в 2-х – не выполнено
3	Обучение здоровьесбережению		Тест		25-30	Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена
					24-30	Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена Только на 2– не освоена
4	Собеседова-	Ответы на вопросы, сдача контро-		1-30 1-30	Проверка преподавате-	

	ние/Тестирование (зачет)		льных нормативов, выполнение тестов		лем Отметка в журнале/ведомости Выполнено/освоено на 60% и 60 балл. зачтено. Выполнено/освоено менее 60% и 60 балл. – не зачтено.
--	--------------------------	--	-------------------------------------	--	---

3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура».

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для оценки знаний, умений, навыков обучающихся по дисциплине применяется бально-рейтинговая система оценки сформированности компетенций студента.

Бально-рейтинговая система оценки осуществляется в течение всего семестра при проведении аудиторных занятий и контроля самостоятельной работы. Показателями ОМ являются: текущий опрос в виде собеседования на практических занятиях по теории физической культуры и технологии здоровьесбережения, выполнение практических контрольных нормативов по физической подготовке. Оценки выставляются в соответствии с графиком контроля текущей успеваемости обучающихся в автоматизированную систему баз данных (АСУБД) «Рейтинг студентов».

Обучающийся, набравший 60 % и более от максимально возможной бально-рейтинговой оценки работы в семестре при 70 % посещаемости практических занятий, получает зачет автоматически.

Студент, набравший за текущую работу менее 60 %, т. к. не выполнил всю работу в семестре, не сдал или не участвовал в сдаче контрольных нормативов в семестре по объективным причинам (болезнь, официальное освобождение и т. п.) допускается до зачета, однако ему дополнительно задаются вопросы на собеседовании и предоставляется возможность подготовиться к сдаче контрольных нормативов.

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет осуществляется в виде тестового задания.

В случае неудовлетворительной сдачи зачета студенту предоставляется право повторной сдачи в срок, установленный для ликвидации академической задолженности по итогам соответствующей сессии. При повторной сдаче зачета количество набранных студентом баллов на предыдущем зачете не учитывается.

3.1 Тесты (тестовые задания)

3.1.1 Шифр и наименование компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД1_{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1	<u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u> +А. Установленный режим питания, труда и отдыха; -Б. Отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; -В. Система поведения человека на работе и в быту; -Г. Регулярное занятие спортом.
2	<u>Гиподинамия-это:</u> -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; +В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни; -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
3	<u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u>

	<p>-А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;</p> <p>-Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;</p> <p>-В. Чередование занятий спортом и отдыха;</p> <p>+Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</p>
4	<p><u>Причинами переутомления являются:</u></p> <p>-А. Продолжительный сон и отдых;</p> <p>+Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</p> <p>-В. Отказ от завтрака в течение недели;</p> <p>-Г. Отсутствие прогулок долгое время.</p>
5	<p><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u></p> <p>+А. Головокружение, тошнота и рвота;</p> <p>+Б. Уменьшение сердечных сокращений;</p> <p>-В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;</p> <p>+Г. Возбужденное или депрессивное состояние.</p>
6	<p><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u></p> <p>+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</p> <p>Б. Использование природных сил для восстановления организма.</p> <p>В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.</p> <p>Г. Систематически занятия физическими упражнениями.</p>
7	<p><u>В спорте выделяют:</u></p> <p>+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</p> <p>Б. Олимпийский, дворовый, любительский.</p> <p>В. Любительский, профессиональный, массовый.</p> <p>Г. Дворовый любительский, оздоровительный.</p>
8	<p><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></p> <p>+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.</p> <p>Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.</p> <p>В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</p> <p>Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p>
9	<p><u>Экскурсией грудной клетки называется:</u></p> <p>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>В. Объем выдыхаемого воздуха.</p> <p>Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p>
10	<p><u>Вход в спортивный зал:</u></p> <p>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</p> <p>Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.</p> <p>В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.</p> <p>Г. Разрешен, если в составе группы.</p>
11	<p><u>Физическая культура представляет собой:</u></p> <p>+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</p> <p>Б. Различные занятия в спортивных секциях.</p> <p>В. Культуру занятия профессиональным спортом.</p> <p>Г. Участие в соревновательной деятельности.</p>
12	<p><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></p> <p>+ А. Выносливость.</p> <p>Б. Тренированность.</p> <p>В. Второе дыхание.</p> <p>Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p><u>Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></p>

	<p>А. Записках Древней Трои. + Б. Олимпийской Хартии. В. Олимпийском Слове. Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения. Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u> А. Боди-балет. + Б. Степ-аэробика. В. Пилатес. Г. Фитнес.</p>
17	<p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения. Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u> + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала. Б. Мягкой и удобной. В. Плотно облегающей. Г. На плотной подошве.</p>
19	<p><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u> + А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений.</p>
20	<p><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u> + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам. Г. Когда появляется легкость при мышечной работе.</p>
21	<p><u>Двигательные физические способности это:</u> А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.</p>
22	<p><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u> + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека. Г. Способностью быстро восстанавливать силы.</p>
23	<p><u>Результатом физической подготовки является:</u> А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство.</p>
24	<p><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u> А. Способы выполнения группы последовательных движений.</p>

	<p>+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений. Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.</p>
--	--

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД₂_{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
25	<p><u>Здоровый образ жизни- это:</u> А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; +Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; В. Регулярные занятия спортом; Г. Регулярное прохождения медицинского обследования.</p>
26	<p><u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u> А. Установленное время для обеда в школьной столовой; +Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха; В. Отход ко сну в 21:00; Г. Чередование занятий спортом и отдыха.</p>
27	<p><u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u> А. Использование ежедневного циркулярного душа; +Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду; Г. Попеременное использование тепла и холода.</p>
28	<p><u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u> +А. Укрепление силы воли; +Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; +В. Замедление процесса старения; Г. Авторитет среди друзей.</p>
29	<p><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности.</p>
30	<p><u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u> +А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. Б. Являются источником питания и энергии. В. В принципе не нужны человеку. Г. Нужны в отдельные периоды времени.</p>

Критерии и шкалы оценки:

Процентная шкала **0 – 100 %**; отметка в системе

«выполнено, не выполнено»

0 – 59,99 % не выполнено

60 – 100 % выполнено

3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД₁_{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
01	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
02	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
03	Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?
04	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
05	Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
06	Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.
07	Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.
08	Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.
09	Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.
10	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.
11	Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
12	Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
13	Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.
14	Чем определяется физическое развитие человека?
15	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
16	Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей.
17	Как влияет двигательная активность на состояние здоровья?
18	Дать определение понятию «двигательный режим».
19	Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости.
20	Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
21	Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека.
22	Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека.
23	Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.
24	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД₂_{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
25	Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?
26	Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.

27	Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).
28	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
29	Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.
30	Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой?

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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

- П ВГУИТ 2.4.03-2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.1.02-2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

Зачет по дисциплине выставляется в зачетную ведомость по результатам работы в семестре после выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины (с отметкой «зачтено») и получении по результатам тестирования по всем разделам дисциплины не менее 60%.

Оценка «зачтено» в семестре выставляется, если студент правильно выполнил	
По теории ФК	
Посетил лекционные занятия	не менее 70%
Правильно ответил на вопросы	3 из 5
По практике	
Посетил практических занятий	не менее 70%
Выполнил контрольные нормативы и требования	более 60%
Оценка «не зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся	
Посетил лекционных и теоретических занятий	менее 70%
Ответил на теоретические вопросы	только 2 из 5
Посетил практических занятий	менее 70%
Выполнил контрольных нормативов и требований	менее 60%

5. 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знает: принципы и закономерности вос-питания и совершенствования физичес-ких качеств; спосо-бы контроля и оценки физиче-ского развития, знает нормы здо-рового образа жизни для выбора содер-жания производственной физической культуры; основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом вну-тренних и внешних условий реализации конкретной профес-сиональной деятель-ности	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение ин-формацией на темы, связанные с изу-чаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профес-сиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освое-на
Умеет: самостоятельно поддер-живать и развивать основные фи-зические качест-ва в процессе занятий физическими уп-ражнениями; осуществлять под-бор не-обходимых прикладных физических уп-ражнений для адаптации организма к различ-ным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практиче-ских занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освое-на

жизни; самостоятельно выбирает и использует здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
<p>Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры с целью здоровьесбережения.</p>	<p>Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p>	<p>Уровень достигнутых самостоятельно результатов</p>	<p>Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Зачтено 60-100 %</p>	<p>Освоена</p>
			<p>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Не зачтено 0-59,99 %</p>	<p>Не освоена</p>