

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.  
(подпись) (ф.и.о.)

«25» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Направление подготовки

**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) подготовки

**Цифровизация бизнес-процессов**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

---

Воронеж

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

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, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика.

## 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	09.03.03	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИД1<sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД2<sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 <sub>УК-7</sub> – 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.
ИД2 <sub>УК-7</sub> – 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 и навыками в области основ физической культуры

### 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. часов	Семестр
		1
		Акад.ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	30,85	30,85
Лекции	15	15
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Практические занятия	15	15
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Виды аттестации (зачет)	0,85	0,85
<b>Самостоятельная работа:</b>	41,15	41,15
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,15	11,15

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

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, ак. ч.
1 семестр			
1	Лекции по физической культуре	- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. - Социально-биологические основы физической культуры. - Здоровье: проблемы и профилактика. - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	21
2	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	39
3	Контроль (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.	Подг. к тест. ак. ч.	Зачет ак. ч.
1 семестр						
1	Теория физической культуры	15	-	6		
2	Общая и специальная физическая подготовка	-	15	24		
3	Подготовка к тестированию				11,15	
4	Зачет					0,85

### 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	4
		№2. Социально-биологические основы физической культуры.	4
		№3. Здоровье: проблемы и профилактика.	4
		№4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	3

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	15
2	Аттестация (зачет)	Аттестация	0,85

### 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	Подготовка к практическим занятиям	24
3	Подготовка к тестированию	Подготовка к тестированию	11,150

## 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. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017
3. 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](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	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	<a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsuet.ru/megapro/web">http://biblos.vsuet.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="https://education.vsuet.ru/">https://education.vsuet.ru/</a>

**6.5 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 7	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
AdobeReaderXI	(бесплатное ПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008г <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2010 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>

**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)** в виде приложения.

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**

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	
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	11,6	11,6	
Лекции	10	10	
<b>в том числе в форме практической подготовки</b>	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	-	-	
Контрольная работа	0,8	0,8	
Консультации текущие	0,6	0,6	
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1	
<b>Самостоятельная работа:</b>	56,5	56,5	
Изучение теоретического материала	24	24	
Подготовка к практическим занятиям	24	24	
Подготовка к тестированию	8,5	8,5	
<b>Подготовка к зачету (контроль)</b>	3,9	3,9	

# 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	09.03.03	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 <sub>УК-7</sub> – 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 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знает:</b> 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,
	<b>Умеет:</b> 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;
	<b>Владеет:</b> 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 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Умеет:</b> самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Владеет:</b> 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 профессиональной деятельности

## 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.Х 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
			Собеседование (вопросы для оценки знаний)	24-30	Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена
4	Собеседование /Тестирование (зачет)		Ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов, выполнение тестов	1-30 1-30	Проверка преподавателем 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<sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1	<p><b><u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u></b>  <b>+А. Установленный режим питания, труда и отдыха;</b>            -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.</p>
2	<p><b><u>Гиподинамия-это:</u></b>            -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;            -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;  <b>+В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</b>            -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.</p>
3	<p><b><u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u></b>            -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;            -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;            -В. Чередование занятий спортом и отдыха;  <b>+Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b></p>
4	<p><b><u>Причинами переутомления являются:</u></b>            -А. Продолжительный сон и отдых;  <b>+Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b>            -В. Отказ от завтрака в течение недели;            -Г. Отсутствие прогулок долгое время.</p>
5	<p><b><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u></b>  <b>+А. Головокружение, тошнота и рвота;</b>  <b>+Б. Уменьшение сердечных сокращений;</b>            -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;  <b>+Г. Возбужденное или депрессивное состояние.</b></p>
6	<p><b><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u></b>  <b>+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b>            Б. Использование природных сил для восстановления организма.            В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.            Г. Систематически занятия физическими упражнениями.</p>
7	<p><b><u>В спорте выделяют:</u></b>  <b>+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</b>            Б. Олимпийский, дворовый, любительский.            В. Любительский, профессиональный, массовый.            Г. Дворовый любительский, оздоровительный.</p>
8	<p><b><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></b>  <b>+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.</b>            Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.            В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.            Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p>
9	<p><b><u>Экскурсией грудной клетки называется:</u></b>  <b>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</b>            Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.            В. Объем вдыхаемого воздуха.            Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p>
10	<p><b><u>Вход в спортивный зал:</u></b>  <b>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</b>            Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.            В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.            Г. Разрешен, если в составе группы.</p>

11	<p><b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b>  + А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.  Б. Различные занятия в спортивных секциях.  В. Культуру занятия профессиональным спортом.  Г. Участие в соревновательной деятельности.</p>
12	<p><b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b>  + А. Выносливость.  Б. Тренированность.  В. Второе дыхание.  Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p><b><u>Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b>  А. Записках Древней Трои.  + Б. Олимпийской Хартии.  В. Олимпийском Слове.  Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p><b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b>  А. Сна.  Б. Физических нагрузок.  + В. Умственной деятельности.  Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>  + А. Их содержанием.  Б. Их формой.  В. Скоростью их выполнения.  Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p><b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b>  А. Боди-балет.  + Б. Степ-аэробика.  В. Пилатес.  Г. Фитнес.</p>
17	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>  + А. Их содержанием.  Б. Их формой.  В. Скоростью их выполнения.  Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p><b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b>  + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.  Б. Мягкой и удобной.  В. Плотно облегающей.  Г. На плотной подошве.</p>
19	<p><b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b>  + 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><b><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></b>  + 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><b><u>Двигательные физические способности это:</u></b>  А. Способности двигаться и принимать нагрузки.  + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.  В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</p>

	Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.
22	<b><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></b> + 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.
23	<b><u>Результатом физической подготовки является:</u></b> А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство.
24	<b><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u></b> А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений. Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД<sub>2</sub><sub>УК-7</sub> – 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	<b><u>Здоровый образ жизни- это:</u></b> 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.
26	<b><u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u></b> 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.
27	<b><u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u></b> 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.
28	<b><u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u></b> +А. Укрепление силы воли; +Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; +В. Замедление процесса старения; Г. Авторитет среди друзей.
29	<b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности.
30	<b><u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u></b> +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.

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<sub>УК-7</sub> – 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<sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текс 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.



#### 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					
<b>Знает:</b> 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; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
<b>Умеет:</b> 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; самостоятельно выбирает и использует здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических 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 освоена
<b>Владеет:</b> различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами само-	Результаты выполнения	Уровень достигнутых	Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом	Зачтено 60-100 %	Освоена

стоятельного 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.	комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	самостоятельн о результатов	уровне		
			Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена