

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_"__05__2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии,
нефтехимии и биотехнологии

Направленность (профиль)

Инжиниринг химических и нефтехимических производств

Квалификация выпускника

бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения модуля физическая культура и спорт является формирование общекультурных компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ бакалавриата реализуемых, в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

| № п/п | Направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|-------------------------------------|-----------------|--|---|---|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | 18.03.02 | ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийско | 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. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|
| | | | | | го комплекса ГТО VI ступени | |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Модуль «Физическая культура и спорт», включает в себя:

- в базовой части Блока Б1 – дисциплина «Физическая культура» в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ).

- в вариативной части – элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

| Виды учебной работы | Всего акад. часов | Семестр | | | | | |
|--|-------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 | - | - | - | - | - |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 30,85 | 30,85 | - | - | - | - | - |
| Лекции | 15 | 15 | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 15 | 15 | - | - | - | - | - |
| Контактная работа обучающихся | 0,85 | 0,85 | - | - | - | - | - |
| Виды аттестации | зачет | зачет | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа: | 41,15 | 41,15 | - | - | - | - | - |
| Изучение теоретического материала | 6 | 6 | - | - | - | - | - |
| Подготовка к практическим занятиям | 24 | 24 | - | - | - | - | - |
| Подготовка к тестированию | 11,15 | 11,15 | - | - | - | - | - |

Общая трудоемкость элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляет 328 аудиторных часов.

| Виды учебной работы | Всего акад. часов | Семестр | | | | |
|--|-------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 60 | 72 | 60 | 72 | 64 |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 162 | 30 | 36 | 30 | 36 | 30 |
| Лекции | | не предусмотрены | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 162 | 30 | 36 | 30 | 36 | 30 |
| Самостоятельная работа | 166 | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| Подготовка к практическим занятиям | 166 | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| Виды аттестации | зачет | зачет | | | | |

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, час |
|-----------|---------------------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Теория физической культуры | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально- | 21 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| | | биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | |
| 2 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки | 16 |
| 3 | Беговая и прыжковая подготовка | Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики | 16 |
| 4 | Силовая подготовка | Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены. приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности | 7 |

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, час | ПЗ, час | СРО, час |
|-----------|--|-------------|---------|----------|
| 1 семестр | | | | |
| 1 | Теория физической культуры | 15 | - | 6 |
| 2 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | - | 6 | 10 |
| 3 | Беговая и прыжковая подготовка | - | 6 | 10 |
| 4 | Силовая подготовка | - | 3 | 4 |

5.2.1 Лекции

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | упражнений. №6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 4 |
|--|--|--|---|

5.2.2 Практические занятия

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

5.2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид СРО | Трудоемкость, час |
|-----------|--|--|-------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Теория физической культуры | проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету | 2 |
| 2 | Общая физическая и специальная физическая подготовка | занятия подготовка к зачету | 2 |
| 3 | Беговая и прыжковая подготовка | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 1 |
| 4 | Силовая подготовка | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 1 |

5.3 Содержание разделов дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, час |
|-------|---------------------------------|---|---------------------------|
|-------|---------------------------------|---|---------------------------|

| | | | |
|---|--|--|-----|
| 1 | Гимнастика | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; обще развивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. | 328 |
| 2 | Легкая атлетика | Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной физической подготовки. | 328 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Основы техники безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Развитие силы рук, ног, туловища (отдельно для мужского женского контингента). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности. | 328 |
| 4 | Борьба | Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техничко-тактическая подготовка | 328 |
| 5 | Баскетбол. | Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 328 |
| 6 | Волейбол. | Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 328 |
| 7 | Футбол (футзал). | Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 328 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 328 |

Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр

5.4 Разделы дисциплин «Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту»

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, час | ПЗ, час | СРО, час |
|-------|--|-------------|---------|----------|
| 1 | Гимнастика | - | 162 | 166 |
| 2 | Легкая атлетика | - | 162 | 166 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | - | 162 | 166 |
| 4 | Борьба | - | 162 | 166 |
| 5 | Баскетбол. | - | 162 | 166 |
| 6 | Волейбол. | - | 162 | 166 |
| 7 | Футбол (футзал). | - | 162 | 166 |
| 8 | Общая физическая подготовка | - | 162 | 166 |

Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр

5.4.1 Лекции

Лекции не предусмотрены

5.4.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, час |
|-----------|---------------------------------|--|-------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с | 60 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 60 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | 60 |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 60 |
| 5 | Баскетбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 60 |
| 6 | Волейбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 60 |
| 7 | Футбол (футзал). | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 60 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 60 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр | | | |
| 2 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 72 |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 72 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | 72 |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 72 |
| 5 | Баскетбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 72 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| 6 | Волейбол. | Техническая подготовка.Тактическая подготовка | 72 |
| 7 | Футбол (футзал). | Техническая подготовка.Тактическая подготовка | 72 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 72 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр | | | |
| 3 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражненийобщефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 60 |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 60 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | 60 |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 60 |
| 5 | Баскетбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 60 |
| 6 | Волейбол. | Техническая подготовка.Тактическая подготовка | 60 |
| 7 | Футбол (футзал). | Техническая подготовка.Тактическая подготовка | 60 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 60 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр | | | |
| 4 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражненийобщефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 72 |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 72 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями | 72 |

| | | | |
|--|--|---|----|
| | | Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 72 |
| 5 | Баскетбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 72 |
| 6 | Волейбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 72 |
| 7 | Футбол (футзал). | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 72 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 72 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр | | | |
| 5 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 64 |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 64 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | 64 |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 64 |
| 5 | Баскетбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 64 |
| 6 | Волейбол. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 64 |
| 7 | Футбол (футзал). | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 64 |
| 8 | Общая физическая подготовка | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | 64 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр | | | |

5.4.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.5.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид СРО | Трудоемкость, час | | | | |
|-------|---------------------------------|---|-------------------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Гимнастика | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 2 | Легкая атлетика | подготовка к | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|----|----|----|----|----|
| | | практическим занятиям подготовка к зачету | | | | | |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 4 | Борьба | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 5 | Баскетбол. | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 6 | Волейбол. | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 7 | Футбол (футзал). | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 8 | Общая физическая подготовка | подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету | 30 | 36 | 30 | 36 | 34 |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

1. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ –2017
2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017
3. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016

6.1 Учебные и периодические печатные издания, имеющиеся в библиотечном фонде образовательной организации:

1. Решетников, И.В. Физическая культура: учебник / И.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.В. Палтиевиц, Г.И. Пагадаев. – 2010 г.

6.2 Учебные электронные издания, размещённые в Электронных библиотечных системах

1. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Изд-во: Издательство Южного федерального университета, 2012 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131. – Загл. с экрана
2. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>. – Загл. с экрана
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана
4. 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

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

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

6.3 Учебно-методические материалы

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с.

Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосомотических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>. – Загл. с экрана.

3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>. – Загл. с экрана.

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

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

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

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

| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|--|---|
| «Российское образование» - федеральный портал | http://www.edu.ru/index.php |
| Научная электронная библиотека | http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp? |
| Федеральная университетская компьютерная сеть России | http://www.runnet.ru/ |
| Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» | http://www.window.edu.ru/ |
| Электронная библиотека ВГУИТ | http://biblos.vsu.ru/megapro/web |
| Сайт Министерства науки и высшего образования РФ | http://minobrnauki.gow.ru |
| Портал открытого on-line образования | http://npoed.ru |
| Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных | http://www.ict.edu.ru/ |

| | |
|---|---|
| порталов | |
| Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ | http://education.vsu.ru |

6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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. – Режим доступа : <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100813>. - Загл. с экрана.

6.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Используемые виды информационных технологий:

- «электронная»: персональный компьютер и информационно-поисковые (справочно-правовые) системы;
- «компьютерная» технология: персональный компьютер с программными продуктами разного назначения (ОС Windows, Linux; MSOffice Libre Office и др.);
- «сетевая»: локальная сеть университета и глобальная сеть Internet.

| 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 24.12.2010г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office 2007 Standart | Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008г. http://eopen.microsoft.com |
| Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima | Лицензия № ААА.0217.00 |
| LibreOffice 6.2 | (бесплатное ПО) http://ru.libreoffice.org/ |
| SMathStudio | (бесплатное ПО) https://en.wikipedia.org/wiki/SMath_Studio |
| Quanta Plus | (бесплатное ПО) https://ru.wikipedia.org/wiki/Quanta_Plus |
| Mozilla Firefox | (бесплатное ПО) https://ru.wikipedia.org/wiki/Mozilla_Firefox |

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для занятий на подготовительном, специальном и спортивном отделениях:

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции, 19);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса, стол для армреслинга.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерский ковер, тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, боксерская груша, шлем, перчатки.

Спортивный инвентарь для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис):

- мячи, сетки, кольца, ракетки, стойки, фермы, теннисные столы.

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, технические протоколы и протоколы итоговых результатов, информационные щиты, компьютерная техника.

8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине «Физическая культура»

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент правильно

по теории физической культуры:

- посетил теоретические занятия - не менее 70%
 - ответил на теоретические вопросы - 4 из 5

по практике:

- посетил практических занятий - не менее 70%
 - выполнил контрольные нормативы и зачетные требования - более 50%

Оценка «незачтено» выставляется студенту, если обучающийся:

- посетил теоретических занятий - менее 70%
 - ответил на теоретические вопросы - только 2 из 5
 - посетил практических занятий - менее 70%
 - выполнил контрольных нормативов и зачетных требований - менее 50%

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Оценочная таблица зачетных упражнений и результатов общей физической подготовки:

| № | Тестовое упражнение (легкая атлетика) | Юноши | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Обязательные испытания в комплексе ГТО | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 11,9 | 12,3 | 12,7 | 13,1 | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,8 | 16,5 | 17,2 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 9,50 | 10,30 | 11,10 | 11,50 | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 17,30 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 30 | 25 | 20 | 16 | 13 | 10 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| | или рывок гири 16 кг, кол-во раз | 130 | 100 | 80 | 60 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 4 | Наклон вперед, см | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 | 7 | 6 | 4 | 2 | 1 |

| № | Тестовое упражнение | Девушки | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|---|---------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | (легкая атлетика) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Обязательные испытания в комплексе ГТО | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,9 | 14,5 | 15,1 | 15,8 | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 20,5 |
| 2 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 7,50 | 8,30 | 9,10 | 9,50 | 10,30 | 11,15 | 11,35 | 12,30 | 13,30 | 15,00 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 45 | 35 | 27 | 20 | 14 | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| | или рывок гири 16 кг, кол-во раз | 45 | 35 | 27 | 20 | 14 | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 4 | Наклон вперед, см | 36 | 31 | 26 | 24 | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| № | Тестовое упражнение (баскетбол) | Юноши, девушки | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
| | | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Ведение мяча с прав, с лев. рукой | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Штрафной бросок | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| № | Тестовое упражнение (гимнастика) | Юноши, девушки | | | | |
|---|----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
| | | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Кувырок вперед | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Кувырок назад | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Стойка на лопатках | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Упражнения на равновесии | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| № | Тестовое упражнение (волейбол) | Юноши, девушки | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
| | | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Верхняя прямая подача | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Нижняя прямая подача | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Круговая тренировка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Прямой нападающий удар | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Документ составлен в соответствии с ФГОС ВО по направлениям: 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии,

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине/практике

Физическая культура и спорт

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

| № п/п | Направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|-------------------------------------|-----------------|--|---|---|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | 18.03.02 | ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;</p> <p>требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p> | <p>самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p> | <p>различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры;</p> <p>методами самостоятельно выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.</p> |

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 | ОК-8 | 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

ОК-8

| № 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> -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; -Г. любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье. |
| 4 | <u>Причинами переутомления являются:</u> -А. продолжительный сон и отдых; -Б. неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка; -В. отказ от завтрака в течение недели; -Г. отсутствие прогулок долгое время. |
| 5 | <u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u> -А. головокружение, тошнота и рвота; -Б. уменьшение сердечных сокращений; -В. расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; -Г. возбужденное или депрессивное состояние. |
| 6 | <u>Отличительным признаком физической культуры является:</u> -А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. -Б. Использование природных сил для восстановления организма. -В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. |
| 7 | <u>В спорте выделяют:</u> -А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. -Б. Олимпийский, дворовый, любительский. -В. Любительский, профессиональный, массовый. |
| 8 | <u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u> -А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. -Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно. -В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей. |
| 9 | <u>Экспурсией грудной клетки называется:</u> -А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. -Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. -В. Объем вдыхаемого воздуха. |
| 10 | <u>Вход в спортивный зал:</u> -А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. -Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. -В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма. |
| 11 | <u>Физическая культура представляет собой:</u> -А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. -Б. Различные занятия в спортивных секциях. -В. Культуру занятия профессиональным спортом. |

| | |
|----|--|
| 12 | <p><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Выносливость. -Б. Тренированность. -В. Второе дыхание. |
| 13 | <p><u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Записках Древней Трои. -Б. Олимпийской Хартии. -В. Олимпийском Слове. |
| 14 | <p><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Сна. -Б. Физических нагрузок. -В. Умственной деятельности. |
| 15 | <p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Их содержанием. -Б. Их формой. -В. Скоростью их выполнения. |
| 16 | <p><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Боди-балет. -Б. Степ-аэробика. -В. Пилатес. |
| 17 | <p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Их содержанием. -Б. Их формой. -В. Скоростью их выполнения. |
| 18 | <p><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. На подошве, выполненной из нескользкого материала. -Б. Мягкой и удобной. -В. Плотной облегающей. |
| 19 | <p><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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. |
| 20 | <p><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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. |
| 21 | <p><u>Двигательные физические способности это:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Способности двигаться и принимать нагрузки. -Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. -В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. |
| 22 | <p><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. -Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. -В. Личными спортивными достижениями человека. |
| 23 | <p><u>Результатом физической подготовки является:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Количество разученных упражнений. -Б. Степень физической подготовленности. -В. Физическое совершенство. |
| 24 | <p><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -А. Способы выполнения группы последовательных движений. -Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. -В. Четко заданный и неизменный порядок движений. |

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|--|
| 25 | <u>Здоровый образ жизни- это:</u> -А. отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; -Б. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; -В. регулярная диета и занятия спортом; -Г. регулярное прохождения медицинского обследования. |
| 26 | <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. |
| 27 | <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; |
| 28 | <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. |
| 29 | <u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> -А. Сна. -Б. Физических нагрузок. -В. Умственной деятельности. |
| 30 | <u>Какое 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. |

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)

ОК-8

| 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”? |

ОК-8

| 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- Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.1.02-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% |