

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

« 25 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

**27.03.04 Управление в технических системах**

---

Направленность (профиль)

**Системы автоматизированного управления**

---

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

---

## 1. Цель и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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.

### Задачи модуля:

- 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 модуля «Физическая культура и спорт» в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность 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 Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	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.

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОП ВО. Дисциплина является обязательной к изучению.

### 4 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

Виды учебной работы	Всего часов	1 семестр
	ак.ч	ак.ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>30,85</b>	<b>30,85</b>
Лекции	15	15
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Практические занятия (ПЗ)	15	15
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Консультации текущие	0,75	0,75
<b>Вид аттестации (зачет)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>41,15</b>	<b>41,15</b>
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 с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

#### 5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость раздела, часы
<b>1 семестр</b>			
1	Теория физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-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	21
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 ин-	7

	вентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	
--	---	--

## 5.2 Разделы дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час.	ПЗ, час.	СРО, час
<b>1 семестр</b>				
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 раздела, часы
<b>1 семестр</b>			
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 упражнений.	3
		№6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость раздела, часы
<b>1 семестр</b>			
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.	6
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки.	6
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, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	3

5.2.3 Лабораторный практикум – не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость раздела, часы
<b>1 семестр</b>			
1	Теория физической культуры	проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	10
3	Беговая и прыжковая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	10
4	Силовая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	4

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1 Основная литература**

Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-513-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>

Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика [Текст] : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; ВГУИТ. - Воронеж, 2022. - 51 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/6055>

Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-9293-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221303>

### **6.2 Дополнительная литература:**

Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>

Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 99 с. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106809>

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 145 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

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

Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] : для студентов, обучающихся по направлениям: 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 80 с. - Электрон. ресурс.

Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических состояниях [Электронный ресурс] : методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов для студентов, обучающихся по направлению: 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / Т. С. Соболева, В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 16 с. - Электрон. ресурс.

Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс] : методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) по физической культуре для студентов, обучающихся по направлениям 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / В. М. Суханов, Д. В. Соболев ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 8 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1963>

Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Текст] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям бакалавриата и специалитета очной формы обучения / Н. П. Деркачева ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 19 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2972>

Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Текст] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям бакалавриата и специалитета очной и заочной формы / С. В. Недомолкина ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 20 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2973>

Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Текст] : методические указания к практическим занятиям для бакалавров и специалистов, обучающихся по всем направлениям очной формы обучения и на ФБО / А. И. Бушуев, В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2018. - 20 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2689>

#### **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 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин (модулей) в ФГБОУ ВО ВГУИТ [Электронный ресурс] : методические указания для обучающихся на всех уровнях высшего образования / Воронеж. гос. ун-т инж. технол.; сост. М. М. Данылиев, Р. Н. Плотникова; ВГУИТ. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. – [ЭИ]. – Режим доступа : <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>. - Загл. с экрана

## 6.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 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».

### При освоении дисциплины (модуля) используется лицензионное и открытое программное обеспечение

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows 7 (64 - bit)	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>
Microsoft Windows 8.1 (64 - bit)	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#61280574 от 06.12.2012 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	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>
MicrosoftOffice 2007	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
MicrosoftOffice 2010	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>
AdobeReaderXI	(бесплатноеПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для общей физической подготовки (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (Кольцовская, 3, общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Ро-ща, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Ро-ща, 28, общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общей физической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, ска-калки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

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

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентиро-ванием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудо-вание.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

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

Спортивный инвентарь для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскет-бол, 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)**

8.1 **Оценочные материалы (ОМ)** для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- 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;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля) **в виде приложения**.

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

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению **27.03.04 Управление в технических системах** и профилю подготовки **Системы автоматизированного управления**.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность 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 Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	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.

## 2 Паспорт оценочных материалов по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология оценки (способ контроля)
			Наименование	№№ заданий	
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	ОК-8	Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений	19-24	Сдача контрольных нормативов оценки физического развития (5 норм. по 20 балл.) 5 норм. X 20 балл. = 100 балл. 3 X 20 = 60 балл. выполнено менее 60 балл. не выполнено
				15-23	Проверка преподавателем Отметка в протоколе/журнале Положительный результат в 3-х нормативах из 5. – выполнено Только в 2-х – не выполнено

3	Обучение здоровьесбережению	ОК-8	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)	ОК-8	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

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

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

Балльно-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 балльно-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. Тестовые задания (промежуточное тестирование)

##### 3.1.1 Шифр и наименование компетенции

**ОК-8** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1.	<u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u> а) установленный режим питания, труда и отдыха;

	б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; в) система поведения человека на работе и в быту; г) регулярное занятие спортом.
2.	<u><b>Гиподинамия-это:</b></u> а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; в) <b>ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</b> г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
3.	<u><b>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b></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) <b>любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b>
4.	<u><b>Причинами переутомления являются:</b></u> а) продолжительный сон и отдых; б) <b>неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b> в) отказ от завтрака в течение недели; г) отсутствие прогулок долгое время.
5.	<u><b>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</b></u> а) <b>головокружение, тошнота и рвота;</b> б) <b>уменьшение сердечных сокращений;</b> в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; г) <b>возбужденное или депрессивное состояние.</b>
6.	<u><b>Отличительным признаком физической культуры является:</b></u> а) <b>Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b> б) Использование природных сил для восстановления организма. в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
7.	<u><b>В спорте выделяют:</b></u> а) <b>Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</b> б) Олимпийский, дворовый, любительский. в) Любительский, профессиональный, массовый.
8.	<u><b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b></u> а) <b>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.
9.	<u><b>Экспурсией грудной клетки называется:</b></u> а) <b>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.
10.	<u><b>Вход в спортивный зал:</b></u> а) <b>Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</b> б) Разрешен, если зал открыт и свободен. в) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
11.	<u><b>Физическая культура представляет собой:</b></u> а) <b>Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</b> б) Различные занятия в спортивных секциях. в) Культуру занятия профессиональным спортом.
12.	<u><b>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</b></u> а) <b>Выносливость.</b> б) Тренированность. в) Второе дыхание.
13.	<u><b>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</b></u> а) <b>Записках Древней Трои.</b>

	б) Олимпийской Хартии. в) Олимпийском Слове.
14.	<u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> а) Сна. б) Физических нагрузок. в) Умственной деятельности.
15.	<u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> а) Их содержанием. б) Их формой. в) Скоростью их выполнения.
16.	<u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u> а) Бодиалет. б) Степэробитка. в) Пилатес.
17.	<u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> а) Их содержанием. б) Их формой. в) Скоростью их выполнения.
18.	<u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u> а) На подошве, выполненной из нескользкого материала. б) Мягкой и удобной. в) Плотно облегающей.
19.	<u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u> а) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. б) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. в) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
20.	<u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u> а) Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. б) Когда мышцы входят в удобный ритм работы. в) Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
21.	<u>Двигательные физические способности это:</u> а) Способности двигаться и принимать нагрузки. б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. в) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
22.	<u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u> а) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. в) Личными спортивными достижениями человека.
23.	<u>Результатом физической подготовки является:</u> а) Количество разученных упражнений. б) Степень физической подготовленности. в) Физическое совершенство.
24.	<u>Под техникой физических упражнений понимают:</u> а) Способы выполнения группы последовательных движений. б) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. в) Четко заданный и неизменный порядок движений.
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 рабо-

	<p><b>ты/учебы, различных дел и отдыха;</b>          в) отход ко сну в 21:00;          г) чередование занятий спортом и отдыха.</p>
27.	<p><b>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b>          а) использование ежедневного циркулярного душа;          б) <b>повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b>          в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;</p>
28.	<p><b>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b>          а) укрепление силы воли;          б) <b>активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b>          в) замедление процесса старения;          г) авторитет среди друзей.</p>
29.	<p><b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b>          а) Сна.          б) Физических нагрузок.          в) <b>Умственной деятельности.</b></p>
30.	<p><b>Какое основное значение витаминов для организма человека?</b>          а) <b>Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.</b>          б) Являются источником питания и энергии.          в) В принципе не нужны человеку.</p>

Критерии и шкалы оценки:

Процентная шкала **0 – 100 %**; отметка в системе **«выполнено, не выполнено»**

0 – 59,99 % не выполнено

60 – 100 % выполнено

### 3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

#### 3.2.1 Шифр и наименование компетенции

*ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Номер вопроса	Текст вопроса
31.	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
32.	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
33.	Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?
34.	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
35.	Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
36.	Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.
37.	Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.
38.	Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.
39.	Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.
40.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.
41.	Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
42.	Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
43.	Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.
44.	Чем определяется физическое развитие человека?
45.	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
46.	Дать характеристику двигательных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательных способностей.
47.	Как влияет двигательная активность на состояние здоровья?
48.	Дать определение понятию «двигательный режим».
49.	Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости.

50.	Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
51.	Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека.
52.	Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека.
53.	Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.
54.	Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
55.	Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?
56.	Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.
57.	Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).
58.	Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
59.	Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.
60.	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%

**5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для каждого результата обучения по дисциплине**

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
<b>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<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 здоровье-сберегающих 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 здоровье-сберегающие 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 самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры с целью здоровьесбережения.	Результаты выполнения комплексов общеразвивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Уровень достигнутых самостоятельно результатов	Студент выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не может выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена