

**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. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности и сфере профессиональной деятельности:

*40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: обеспечения выпуска (поставки) продукции, соответствующей требованиям нормативных документов и технических условий; метрологического обеспечения разработки, производства, испытаний и эксплуатации продукции; исследования, разработки и эксплуатации средств и систем автоматизации и управления различного назначения; повышения эффективности производства продукции с оптимальными технико-экономическими показателями путем применения средств автоматизации и механизации)*

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующих типов:

- проектно-конструкторский;
- производственно-технологический;
- сервисно-эксплуатационный.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 № 871.

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативного Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Владеет различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.

ИД2 <sub>ук-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры

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

Дисциплина 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 ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
<b>Контактная работа</b> в т.ч. аудиторные занятия:	<b>30,5</b>	<b>30,5</b>
Лекции	8	8
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Практические занятия (ПЗ)	22	22
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Консультации текущие	0,4	0,4
<b>Вид аттестации (зачет)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>41,5</b>	<b>41,5</b>
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,5	11,5

**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 (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость раздела, ак. ч
<b>1 семестр</b>			
1	Теория по физической культуре (лекции)	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Аспекты здоровьесбережения. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	14
2	Практика. Развитие физических качеств	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	22
3	Практика. Обучение здоровьесбережению	Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха	24

4	Собеседование/Тестирование (зачет)		11,5
<i>Консультации текущие</i>			<i>0,4</i>
<i>Зачет</i>			<i>0,1</i>

## 5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч	ПЗ, ак. ч	СРО, ак. ч
<b>1 семестр</b>				
1	Теория по физической культуре (лекции)	8	–	6
2	Практика. Развитие физических качеств	–	16	6
3	Практика. Обучение здоровьесбережению	–	6	18
4	Собеседование/Тестирование (зачет)	–	–	11,5
<i>Консультации текущие</i>			<i>0,4</i>	
<i>Зачет</i>			<i>0,1</i>	

### 5.2.1 Лекции

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

### 5.2.2 Практические занятия (семинары)

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

### 5.2.3 Лабораторный практикум – не предусмотрен

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, ак. ч
<b>1 семестр</b>			
1	Теория по физической культуре	Изучение теоретического материала	6
2	Развитие физических качеств	Выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Подготовка к практическим занятиям.	6
3	Обучение здоровьесбережению	Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха	18
4	Собеседование/Тестирование (зачет)	Подготовка к тестированию	11,5

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### **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. Кастрюнин. — 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**

Освоение закрепленных за дисциплиной компетенций осуществляется посредством изучения теоретического материала на лекциях, выполнения практических работ. Учебно-методический комплекс дисциплины размещен в Электронной информационно-образовательной среде ВГУИТ <http://education.vsu.ru/>.

Самостоятельная работа студентов предполагает работу с отечественной литературой, учебниками, конспектами лекций, учебно-методическими материалами к практическим работам по алгоритму, детально изложенному в Методических указаниях к выполнению самостоятельной работы:

Деркачева, Н. П. Специальная физическая подготовка при грыже межпозвоночных дисков [Текст] : методические указания к практическим занятиям для бакалавриата и специалитета, обучающихся по всем направлениям очной и заочной формы обучения / Н. П. Деркачева, М. В. Смотрикина ; ВГУИТ. - Воронеж, 2019. - 28 с. - 27 экз. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1943>.

Суханов, В. М. 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. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 80 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/6346>.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин (модулей) в ФГБОУ ВО ВГУИТ [Электронный ресурс] : методические указания для обучающихся на всех уровнях высшего образования / М. М. Данылиев, Р. Н. Плотникова; ВГУИТ, Учебно-методическое управление. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 32 с. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

#### **6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp">http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.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="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="http://education.vsuet.ru">http://education.vsuet.ru</a>

#### **6.5 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 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 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)**

Для теоретических занятий используются лекционные аудитории университета.

Практические занятия проводятся:

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

В процессе учебных занятий по расписанию используется следующий спортивный инвентарь:

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

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

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

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

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

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

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативного Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Владеет различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
ИД2 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры

## 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	УК-7	Тест	1-18	Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена
			Собеседование (вопросы для оценки знаний)	1-14	Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена

2	Развитие физических качеств	УК-7	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	УК-7	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)	УК-7	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

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1.	<b>Режим жизнедеятельности человека-это:</b> а) <b>установленный режим питания, труда и отдыха;</b> б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; в) система поведения человека на работе и в быту; г) регулярное занятие спортом.
2.	<b>Гиподинамия-это:</b> 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.	<b>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b> а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; в) чередование занятий спортом и отдыха; г) <b>любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b>
4.	<b>Причинами переутомления являются:</b> 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.	<b>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</b> 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.	<b>Отличительным признаком физической культуры является:</b> а) <b>Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b> б) Использование природных сил для восстановления организма. в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
7.	<b>В спорте выделяют:</b> а) <b>Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</b> б) Олимпийский, дворовый, любительский. в) Любительский, профессиональный, массовый.
8.	<b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b> 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.	<b>Экспурсией грудной клетки называется:</b> 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.	<b><u>Вход в спортивный зал:</u></b> а) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. б) Разрешен, если зал открыт и свободен. в) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
11.	<b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b> а) Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. б) Различные занятия в спортивных секциях. в) Культуру занятия профессиональным спортом.
12.	<b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b> а) Выносливость. б) Тренированность. в) Второе дыхание.
13.	<b><u>Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b> а) Записках Древней Трои. б) Олимпийской Хартии. в) Олимпийском Слове.
14.	<b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b> а) Сна. б) Физических нагрузок. в) Умственной деятельности.
15.	<b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b> а) Их содержанием. б) Их формой. в) Скоростью их выполнения.
16.	<b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b> а) Бодиалет. б) Степэробитка. в) Пилатес.
17.	<b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b> а) Их содержанием. б) Их формой. в) Скоростью их выполнения.
18.	<b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b> а) На подошве, выполненной из нескользкого материала. б) Мягкой и удобной. в) Плотно облегающей.
19.	<b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b> а) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. б) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. в) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
20.	<b><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></b> а) Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. б) Когда мышцы входят в удобный ритм работы. в) Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
21.	<b><u>Двигательные физические способности это:</u></b> а) Способности двигаться и принимать нагрузки. б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. в) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
22.	<b><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></b> а) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. в) Личными спортивными достижениями человека.
23.	<b><u>Результатом физической подготовки является:</u></b> а) Количество разученных упражнений.

	б) <b>Степень физической подготовленности.</b> в) Физическое совершенство.
24.	<b>Под техникой физических упражнений понимают:</b> а) Способы выполнения группы последовательных движений. б) <b>Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.</b> в) Четко заданный и неизменный порядок движений.
25.	<b>Здоровый образ жизни- это:</b> а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; б) <b>индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b> в) регулярная диета и занятия спортом; г) регулярное прохождения медицинского обследования.
26.	<b>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b> а) установленное время для обеда в школьной столовой; б) <b>определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b> в) отход ко сну в 21:00; г) чередование занятий спортом и отдыха.
27.	<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;
28.	<b>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b> а) <b>укрепление силы воли;</b> б) <b>активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b> в) <b>замедление процесса старения;</b> г) авторитет среди друзей.
29.	<b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b> а) Сна. б) Физических нагрузок. в) <b>Умственной деятельности.</b>
30.	<b>Каково 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.

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

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>Знает:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры; основы физической культуры для осознанного выбора 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>Владет:</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 обще-развивающих 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