

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

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Васilenko B.H.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«30» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Направление подготовки

**35.03.06 Агроинженерия**

Направленность (профиль)

**Интеллектуальные системы в агропромышленном комплексе**

валификация выпускника

**бакалавр**

---

Воронеж

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности и сфере профессиональной деятельности:

13 Сельское хозяйство (в сфере использования, технического обслуживания и ремонта сельскохозяйственной техники, машин и оборудования, средств электрификации и автоматизации технологических процессов при производстве, хранении и переработке продукции растениеводства и животноводства)

22 Пищевая промышленность, включая производство напитков и табака (в сфере разработки, внедрения, отладки и обеспечения надежного и эффективного функционирования автоматизированных и роботизированных систем предприятий агропромышленного комплекса)

Дисциплина направлена на решение типов задач профессиональной деятельности производственно-технологического, проектного.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки/специальности 35.03.06 Агроинженерия.

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

№ п/п	Код компетенции	Наименование 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 нормативов нового 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	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 физи-

деятельности	ческой культуры
--------------	-----------------

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

Дисциплина относится к обязательной части «Дисциплины/модули» Блока 1 ООП. Дисциплина является обязательной к изучению.

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

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

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак.ч.
		Семестр 1
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>30,5</b>	<b>30,5</b>
Лекции	8	8
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Практические занятия	22	22
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Консультации текущие	0,4	0,4
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
<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 «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, ак. ч.
1 семестр			
1	Лекции по физической культуре	- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. - Социально-биологические основы физической культуры. - Здоровье: проблемы и профилактика. - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	32,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	39
	Консультации текущие		0,4
	Зачет		0,1

#### 5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Лекции,	ПЗ,	СРО
---	---------------------------------	---------	-----	-----

п/п		ак. ч.	ак. ч.	ак. ч.
1 семестр				
1	Теория физической культуры	8	-	17,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	-	22	24
3	Консультации текущие	0,4		
4	Зачет	0,1		

### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
		№2. Социально-биологические основы физической культуры.	2
		№3. Здоровье: проблемы и профилактика.	2
		№4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма.	22

### 5.2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, ак. ч.с
1 семестр			
1	Теория физической культуры	Изучение теоретического материала	6
2	ОФП и СФП. Развитие основных физических качеств с целью повышения работоспособности организма	Подготовка к практическим занятиям	24
3	Подготовка к тестированию	Подготовка к тестированию	11,50

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### 6.1 Основная литература

1. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. Электронный ресурс; <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783> .

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371> .

3. 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> .

4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808> .

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Алиходжин, Р. Р. Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов : учебное пособие / Р. Р. Алиходжин, Е. С. Дубкова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175608>

2. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев. — 2-е изд., доп. и испр. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253736>

3. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436> .

## **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/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических 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> .

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> .

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> .

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> .

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> .

7. 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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
--------------------------------------	---------------------------

Научная электронная библиотека	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
АИБС «МегаПро»	<a href="https://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web">https://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="http://education.vsu.ru">http://education.vsu.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
Adobe Reader XI	(бесплатное ПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>
Альт Образование	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
Microsoft Windows 8	Microsoft Open License
Microsoft Windows 8.1	Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#61280574 от 06.12.2012 г. <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</a>
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</a>
Libre Office 6.1	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» (Включен в установочный пакет операционной системы Альт Образование 8.2)

### 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, цокольный этаж);
- зал для общей физической подготовки (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для борьбы и единоборств, тренажерный 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, 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)**

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

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

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля)**.

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
(наименование дисциплины)

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

№ 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

**Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»**

Теория физической культуры. Лекции по темам: Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема №3. Здоровье: проблемы и профилактика. Тема №4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Практика: Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка и выполнение комплексов упражнений с целью развития основных физических качеств: скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость, необходимых для повышения работоспособности организма.

Самостоятельная работа. (СРО). Проработка теоретического материала. Составление и выполнение комплексов оздоровительных упражнений самостоятельно и при консультировании преподавателем.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**к рабочей программе**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**Физическая культура**

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

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	15.03.03	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

## 2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.1 Тесты (тестовые задания)

#### 3.1.1 Шифр и наименование компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД1<sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1	<b><u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u></b> +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	<b><u>Гиподинамия-это:</u></b> -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	<b><u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u></b> -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. Чередование занятий спортом и отдыха; +Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.
4	<b><u>Причинами переутомления являются:</u></b> -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	<b><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u></b> +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние.
6	<b><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u></b> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. Г. Систематически занятия физическими упражнениями.
7	<b><u>В спорте выделяют:</u></b> + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный.
8	<b><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></b> + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключая-

	<p><b>щих данные занятия.</b>          Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.          В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.          Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p>
9	<p><b><u>Экскурсией грудной клетки называется:</u></b>          + 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.          Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p>
10	<p><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.          Г. Разрешен, если в составе группы.</p>
11	<p><b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b>          + А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.          Б. Различные занятия в спортивных секциях.          В. Культуру занятия профессиональным спортом.          Г. Участие в соревновательной деятельности.</p>
12	<p><b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b>          + А. Выносливость.          Б. Тренированность.          В. Второе дыхание.          Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p><b><u>Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b>          А. Записках Древней Трои.          + Б. Олимпийской Хартии.          В. Олимпийском Слове.          Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p><b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b>          А. Сна.          Б. Физических нагрузок.          + В. Умственной деятельности.          Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>          + А. Их содержанием.          Б. Их формой.          В. Скоростью их выполнения.          Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p><b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b>          А. Боди-балет.          + Б. Степ-аэробика.          В. Пилатес.          Г. Фитнес.</p>
17	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>          + А. Их содержанием.          Б. Их формой.          В. Скоростью их выполнения.          Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p><b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b>          + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.          Б. Мягкой и удобной.          В. Плотно облегающей.          Г. На плотной подошве.</p>
19	<p><b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b>          + А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.          Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.          В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.          Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений.</p>
20	<p><b><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></b>          + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает по-</p>

	<p><b>ступать достаточное количество кислорода.</b>  Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.  В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.  Г. Когда появляется легкость при мышечной работе.</p>
21	<p><u><b>Двигательные физические способности это:</b></u>  А. Способности двигаться и принимать нагрузки.  + <b>Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.</b>  В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.  Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.</p>
22	<p><u><b>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b></u>  + <b>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.</b>  Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.  В. Личными спортивными достижениями человека.  Г. Способностью быстро восстанавливать силы.</p>
23	<p><u><b>Результатом физической подготовки является:</b></u>  А. Количество разученных упражнений.  + <b>Б. Степень физической подготовленности.</b>  В. Физическое совершенство.  Г. Физическое мастерство.</p>
24	<p><u><b>Под техникой физических упражнений понимают:</b></u>  А. Способы выполнения группы последовательных движений.  + <b>Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.</b>  В. Четко заданный и неизменный порядок движений.  Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.</p>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД<sub>2УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
25	<p><u><b>Здоровый образ жизни- это:</b></u>  А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;  +<b>Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b>  В. Регулярные занятия спортом;  Г. Регулярное прохождения медицинского обследования.</p>
26	<p><u><b>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b></u>  А. Установленное время для обеда в школьной столовой;  +<b>Б. 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.</p>
27	<p><u><b>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b></u>  А. Использование ежедневного циркулярного душа;  +<b>Б. 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;  Г. Попеременное использование тепла и холода.</p>
28	<p><u><b>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b></u>  +<b>А. Укрепление силы воли;</b>  +<b>Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b>  +<b>В. Замедление процесса старения;</b>  Г. Авторитет среди друзей.</p>
29	<p><u><b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b></u>  А. Сна.  Б. Физических нагрузок.</p>

	+ В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности.
30	<u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u> +А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. Б. Являются источником питания и энергии. В. В принципе не нужны человеку. Г. Нужны в отдельные периоды времени.

Критерии и шкалы оценки:

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

**«выполнено, не выполнено»**

0 – 59,99 % не выполнено

60 – 100 % выполнено

### 3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД1<sub>ук-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
01	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
02	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
03	Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?
04	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
05	Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
06	Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.
07	Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.
08	Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.
09	Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.
10	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.
11	Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
12	Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
13	Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.
14	Чем определяется физическое развитие человека?
15	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
16	Дать характеристику двигательного качества «быстрота», его значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательного качества «быстрота».
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.

	ности человека.
22	Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека.
23	Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.
24	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД2<sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
25	Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?
26	Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.
27	Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).
28	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
29	Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.
30	Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой?

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

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

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

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

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



**5. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура»**

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Методика оценки (объект, продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Собеседование (зачет)	Уровень владения материалом	Студент демонстрирует владение материалом на темы, связанные с изучаемой, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторной производственной ситуации
			Студент не демонстрирует владения материалом на темы, связанные с изучаемой, в объеме, требуемом для профессиональных действий
<b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; самостоятельно выбирает и использует здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%
<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 общеобразовательных и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Уровень достигнутых самостоятельно результатов	Студент выполняет общеобразовательные и подготовительные упражнения на требуемом уровне
			Студент не может выполнять общеобразовательные и подготовительные упражнения на требуемом уровне