

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)
" 25 " _____ 05 _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Направление подготовки

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Направленность (профиль) подготовки

Технологии искусственного воспроизводства и переработки гидробионтов

Квалификация выпускника
Бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

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

15 Рыбоводство и рыболовство (в сфере искусственного воспроизводства и товарного выращивания гидробионтов, в сфере надзора за рыбохозяйственной деятельностью).

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующих типов:

- производственно-технологический;
- организационно-управленческий;
- проектный.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура).

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 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
			ИД2 _{УК-7} – 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 _{УК-7} – 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 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
	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 _{УК-7} – 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 в области основ физической культуры

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт», относится к обязательной части Блока 1 ООП. Дисциплина является обязательной к изучению.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч	
		№ 6	№ 7
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	36	36
Контактная работа в т. ч. аудиторные занятия:	34,8	18,5	16,3
Лекции	12	8	4
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–
Практические занятия	22	10	12
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–
Консультации текущие	0,6	0,4	0,2
Вид аттестации (зачет)	0,2	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	37,2	17,5	19,7
Проработка материалов по лекциям, учебникам, учебным пособиям	6	4	2
Подготовка к практическим занятиям	20	8	12
Домашнее задание, реферат	11,2	5,5	5,7

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

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
6 семестр			
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	12
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые	8

3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	8
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, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены	7,5
7 семестр			
5	Теория физической культуры	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6
6	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	10
7	Беговая и прыжковая подготовка	Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	10
8	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	9,7

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
6 семестр				
1	Теория физической культуры	8	-	4
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	-	2	6
3	Беговая и прыжковая подготовка	-	4	4
4	Силовая подготовка	-	4	3,5
7 семестр				
5	Теория физической культуры	4	-	2
6	Общая физическая и специальная физическая подготовка -	-	4	6

7	Беговая и прыжковая подготовка	-	4	6
8	Силовая подготовка	-	4	5,7

5.2.1 Лекции

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

5.2.2 Практические занятия

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

7 семестр			
4	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	4
5	Беговая и прыжковая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	4
6	Силовая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	4

5.2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час
6 семестр			
1	Теория физической культуры	проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету	4
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	6
3	Беговая и прыжковая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	4
4	Силовая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	3,5
7 семестр			
5	Теория физической культуры	проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету	2
6	Общая физическая и специальная физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	6
7	Беговая и прыжковая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	6
8	Силовая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	5,7

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная литература

1. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2017.

2. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016.

3. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Изд-во: Издательство Южного федерального университета, 2012 г. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131. – Загл. с экрана

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

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана.

6.2 Дополнительная литература

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

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

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

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных 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>. – Загл. с экрана.

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

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

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

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsu.ru/

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 и информационные справочные системы: информационная среда для дистанционного обучения «Moodle», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение - ОС Windows.

7 Материально-техническое обеспечение модуля

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

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

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

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

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

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

Спортивный инвентарь для занятий лыжным спортом:

- лыжи, лыжное оборудование и принадлежности.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерские перчатки, шлемы, груши.

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

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

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, стартовые, 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 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».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе

1. Организационно-методические данные дисциплины для заочной формы обучения

1.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом

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

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		№ 4
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа в т. ч. аудиторные занятия:	11,6	11,6
Лекции	10	10
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Практические занятия	–	–
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Консультации текущие	1,5	1,5
Вид аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	56,5	56,5
Проработка материалов по лекциям, учебникам, учебным пособиям	46,5	46,5
Домашнее задание, реферат	10	10
Подготовка к зачету (контроль)	3,9	3,9

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

Физическая культура

1. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Направление подготовки и бакалавриата	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	35.03.08	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знает 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</p> <p>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</p> <p>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.</p>
ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	<p>Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Умеет самостоятельно выбирать и развивать здоровые сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеет необходимыми понятиями в области основ физической культуры</p>

2 Паспорт оценочных материалов по дисциплине

№п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		
			Наименование	Технология оценки способ контроля	Критерии оценки
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
1	Теория физической культуры	УК-7	Собеседование по теоретическому материалу	Ответы на вопросы	«Сдано – не сдано»
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	УК-7	Составление обще- и развивающих специальных физических упражнений	Выполнение самостоятельно и в группе	«Сдано – не сдано»
		УК-7	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СПФ	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
3	Беговая и прыжковая подготовка	УК-7	Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений	Выполнение упражнений	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по беговой и прыжковой подготовке	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
4	Силовая подготовка	УК-7	Техника выполнения упражнений силовой подготовки	Выполнение упражнений	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовке	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
7 семестр					
5	Теория физической культуры	УК-7	Собеседование по теоретическому материалу	Ответы на вопросы	«Сдано – не сдано»
6	Общая физическая и специальная физическая подготовка	УК-7	Составление обще- и развивающих специальных физических упражнений	Выполнение самостоятельно и в группе	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по ОФП и СПФ	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
7	Беговая и прыжковая подготовка	УК-7	Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений	Выполнение упражнений	«Сдано – не сдано»

			Сдача контрольных нормативов по беговой и прыжковой подготовке	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
8	Силовая подготовка	УК-7	Техника выполнения упражнений силовой подготовки	Выполнение упражнений	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовке	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»

Оценочные материалы для промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура»

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

3.1 Вопросы к теоретическому опросу

№ задания	Формулировка вопроса
01	Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
02	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
03	Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
04	Назовите основные функции питания.
05	Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
06	Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
07	Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
08	Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
09	В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
10	Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий?
11	Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
12	В чем суть общей физической подготовки?
13	Какие существуют формы самостоятельных занятий?
14	Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий?
15	Особенности самостоятельных занятий для женщин.
16	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17	Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
18	Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
19	Укажите основное предназначение врачебного обследования.
20	Чем определяется физическое развитие человека?
21	Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
22	Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
23	Что является целью самоконтроля?

24	Укажите субъективные данные самоконтроля.
25	Укажите объективные данные самоконтроля.
26	Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
27	Какова цель ППФП?
28	Какие задачи у ППФП?
29	На какие группы можно условно разделить профессии?
30	Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
31	Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
32	Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
33	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
34	На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
35	Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
36	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
37	Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
38	Что предполагает здоровый образ жизни?
39	Здоровый образ жизни и его составляющие?
40	Коррекция физического развития.
41	Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
42	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
43	Цели и задачи нового Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» 2014 года.
44	Историю создания и внедрения комплекса БГТО и ГТО в СССР
45	Структура нового комплекса ГТО 2014 года. Ступени комплекса. Принцип их формирования.
46	Нормативы и требования в программе нового комплекса ГТО. Условия их выполнения по ступеням.

3.2 Задания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура»

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

Разделы дисциплины	Задание для выполнения на практических занятиях
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для формирования правильной осанки (ходьба на носочках, на пяточках, на внутреннем своде стопы и внешнем, круговые движения руками, выпады, повороты с отведением рук влево и вправо, махи).
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.
	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)
	Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений

	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений на формирование и отработку школы гимнастических движений, координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений	
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий	
Беговая и прыжковая подготовка	Медленный бег	Прыжки в шаге
	Кроссовый бег	Бег с забрасыванием голени и назад
	Переменный бег	Прыжки приставным шагом (левым и правым боком)
	Бег с низкого старта	Прыжки на левой и правой ноге
	Бег с высокого старта	Прыжки на двух ногах
	Бег с ходу	Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
	Бег со старта в гору	Ходьба с подтягиванием колена к груди
	Бег по виражу с выходом на прямую	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед («ножницы»)
	Бег по прямой со входом в вираж	Бег спиной вперед
	Бег с ускорением	Прыжки на скакалках
	«Челночный» бег	Семенящий бег
	Бег с преодолением препятствий	Бег с высоким подниманием бедра
	Барьерный бег	Выход со старта по сигналу
	Эстафетный бег	
Силовая подготовка	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние	
	Упор лежа – отжимание от скамейки или от пола	
	Упор лежа – отжимание от пола	
	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке	
	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу	
	Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, доставая руками пол	
	Повороты, наклоны и круговые движения с гантелями	
	Сгибание и разгибание рук в разных положениях с гантелями	
	Разнообразные выпады и приседания с гантелями разного веса	
	Упражнения с резиновыми амортизаторами: сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук	
	Наклоны туловища вперед в разные исходные положения с амортизаторами	
	Поднимание ног вперед, в сторону, назад и вверх	
	Приседание со штангой или с партнером (с опорой о шведскую стенку)	
	Наклоны вперед со штангой	
	Повороты туловища со штангой	
	Наклоны вперед, повороты и скручивание туловища с разнообразными положениями рук	
	Движения головой с отягощением	
	Сгибание и разгибание ног лежа с грузом	
	Жим штанги лежа	
	Подтягивание на перекладине	
	Отжимание в упоре лежа	
	Отжимание в упоре на брусьях	
	Выпады со штангой (на месте и в движении)	
	Поднимание ног в висе	
	Подъем с переворотом	

Выпрыгивание из глубокого приседа с грузом
Жим штанги из-за головы
Подтягивание штанги до уровня груди из виса
Полуприседания со штангой
Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс
Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра
Упражнения на велотренажере

3.3 Средства физической культуры для самостоятельной подготовки (СРО)

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

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
01	Ходьба спокойная, ускоренная, быстрая, с изменением темпа и направления
02	Ходьба на время, на дистанцию (1 км, 3 км, 5 км)
03	Спортивная ходьба
04	Медленный бег
05	Кроссовый бег
06	Повторный бег
07	Переменный бег
08	Пробегание дистанции 100 м с низкого старта
09	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели).
10	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы.
11	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
12	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
13	Прыжки на левой и правой ноге
14	Прыжки на двух ногах
15	Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
16	Подтягивание на перекладине.
17	Отжимание в упоре лежа
18	Отжимание в упоре на брусьях.
19	Выпады со штангой (на месте и в движении).
20	Поднимание ног в висе.
21	Подъем с переворотом.
22	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние.
23	Упор лежа – отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание.
24	Упор лежа – отжимание от пола.
25	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке.
26	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу.
27	Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, доставая руками пол.
28	Наклоны туловища вперед, ноги на ширине плеч, доставая локтями пол.
29	Быстрые передвижения боком

30	Быстрые передвижения спиной вперед
31	Перемещения с изменением направления
32	Прыжки на двух ногах
33	Прыжки с ноги на ногу
34	Прыжки на одной ноге
35	Медицинский контроль состояния здоровья
36	Педагогический контроль состояния здоровья
37	Ведение «паспорта здоровья»
38	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики
39	Составление комплексов производственной гимнастики
40	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания
41	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов
42	Специальные подготовительные упражнения по стрельбе
43	Специальные подготовительные упражнения по плаванию
44	Специальные подготовительные упражнения по туризму
45	Специальные подготовительные упражнения по спортивному ориентированию
46	Подготовительные соревнования по отдельным видам нового комплекса ГТО
47	Участие в соревнованиях по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
48	Участие в судействе соревнований Всероссийского комплекса ГТО

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности компетенций

4.1. По дисциплине «Физическая культура»

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

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если обучающийся		
по теории физической культуры:		
1	Посетил лекционные занятия по теории физической культуры	Не менее 70%
2	Ответил на теоретические вопросы	4 из 5
по практике		
1	Посетил практические занятия	Не менее 70%
2	Выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	50% и более
Оценка «незачтено» выставляется, если обучающийся:		
1	Ответил на теоретические вопросы	2 из 5
2	Посетил практические занятия	Менее 70%
3	Выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	50% и более

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 ₉
Обязательные испытания в комплексе ГТО											

:

4.2. Оценочная таблица зачетных упражнений и результатов общей физической подготовки:

1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

№	Тестовое упражнение (баскетбол)	Юноши, и девушек				
		Оценка в х балла				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с прав, с лев. рукой	5	4	3	2	1
2	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3	Штрафной бросок	5	4	3	2	1

№	Тестовое упражнение (гимнастика)	Юноши, и девушек				
		Оценка в х балла				
		5	4	3	2	1
1	Кувырок вперед	5	4	3	2	1
2	Кувырок назад	5	4	3	2	1
3	Стойка на лопатках	5	4	3	2	1

4	Упражнения на равновесии	5	4	3	2	1
---	--------------------------	---	---	---	---	---

№	Тестовое упражнение (волейбол)	Юноши, и девушек				
		Оценка в х балла				
		5	4	3	2	1
1	Верхняя прямая подача	5	4	3	2	1
2	Нижняя прямая подача	5	4	3	2	1
3	Круговая тренировка	5	4	3	2	1
4	Прямой нападающий удар	5	4	3	2	1

5 Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций 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
<p>УК-7- способен поддерживать деятельность</p> <p>ИД1_{УК-7} – Поддерживает нормы здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий</p>				<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	
<p>ЗНАТЬ: 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; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	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	Сдано	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не сдано	Не освоена
<p>УМЕТЬ: самостоятельно поддерживать и</p>	Выполнение заданий практических	Результаты и полнота выполнения	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 50%	Зачтено	Освоена

развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным	занятиях	заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий менее чем 50%	Не зачтено	Не освоена
условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; самостоятельно выбирать и развивать здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
ВЛАДЕТЬ: 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; необходимыми понятиями в области основ физической культуры	Результаты выполнения комплексов общеразвивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Уровень достигнутых самостоятельно результатов	Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Зачтено	Освоена
			Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено	Не освоена