

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе

Василенко В.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)

«30» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Экономика и финансовые технологии промышленного бизнеса

(наименование направленности (профиля) подготовки)

Квалификация выпускника

бакалавр

(Бакалавр/Специалист/Магистр/Исследователь. Преподаватель-исследователь)

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины

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

01 Образование и наука (в сферах: общего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования; научных исследований)

08 Финансы и экономика (в сферах: исследований, анализа и прогнозирования социально-экономических процессов и явлений на микроуровне и макроуровне в экспертно-аналитических службах (центрах экономического анализа, правительственном секторе, общественных организациях); производства продукции и услуг, включая анализ спроса на продукцию и услуги, и оценку их текущего и перспективного предложения, продвижение продукции и услуг на рынок, планирование и обслуживание финансовых потоков, связанных с производственной деятельностью; кредитования; страхования, включая пенсионное и социальное; операций на финансовых рынках, включая управление финансовыми рисками; внутреннего и внешнего финансового контроля и аудита, финансового консультирования; консалтинга).

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующих типов:

аналитический;

научно-исследовательский;

организационно-управленческий;

педагогический;

финансовый;

расчётно-экономический.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. N 954 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика").

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 _{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, 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 _{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 и навыками в области основ физической 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 учебных занятий

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

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	30,5	30,5
Лекции	8,0	8,0
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Практические/лабораторные занятия	22,0	22,0
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,4	0,4
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	41,5	41,5
Проработка материалов по лекциям, учебникам, учебным пособиям	6	6
Подготовка к практическим/лабораторным занятиям	28	28
Другие виды самостоятельной работы	7,5	7,5

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

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1	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	14
2	Общая физиче-	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы уп-	22

	ская и специальная физическая подготовка	ражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	22
4	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены. приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	13,5
5	<i>Консультации текущие</i>		0,4
6	<i>Виды аттестации (зачет)</i>		0,1

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Теория физической культуры	8	-	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка		8	14
3	Беговая и прыжковая подготовка		8	14
4	Силовая подготовка		6	7,5
5	<i>Консультации текущие</i>		0,5	
6	<i>Виды аттестации (зачет)</i>		0,1	

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, час
1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
		№2. Социально-биологические основы физической культуры	1
		№3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
		№4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1
		№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
1	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые	4
2	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	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
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	3
6	Силовая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	3

5.2.3 Лабораторный практикум *не предусмотрен*

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час
1	Теория физической культуры	Изучение теоретического материала	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Практические/лабораторные занятия	28
3	Беговая и прыжковая подготовка		
4	Силовая подготовка		
	Зачет	Подготовка к тестированию	7,5

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература:

Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов [и др.] ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2023. - 83 с. - 21 экз.
<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/9410>

Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. - Воронеж, 2022. - 51 с. - 25 экз.
<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/6055>

Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента : учеб. пособие для вузов / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 52 с.
<https://e.lanbook.com/book/221303>

6.2 Дополнительная литература

Деркачева Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина, В. М. Суханова ; Деркачева Н. П., Недомолкина С. В., Суханова В. М. - Воронеж : ВГУИТ, 2021. - 51 с.
<https://e.lanbook.com/book/254420>,
<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

6.3 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы

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

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

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 СЭО «ЗКЛ», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – ОС Windows, ОС ALT Linux.

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. Роцца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роцца, 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 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 представляются отдельным комплектом и входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля) в виде приложения.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе

1. Организационно-методические данные дисциплины для очно-заочной и заочной форм обучения

1.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом (очно-заочная форма)

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		семестр 1
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	12,4	12,4
Лекции	6	6
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Практические занятия (ПЗ)	6	6
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,3	0,3
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	59,6	59,6
Изучение теоретического материала	24	24
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,6	11,6

1.2 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом (заочная форма)

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		Курс 1
Общая трудоемкость дисциплины	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 (ПЗ)	-	-
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	1,5	1,5
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	56,5	56,5
Изучение теоретического материала	24	24
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	8,5	8,5
Подготовка к зачету (контроль)	3,9	3,9

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ 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, 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 _{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 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/процедура оценки (способ контроля)
			Наименование	№№ заданий	
1	Теория физической культуры	УК-7	Тест	1-18	Компьютерное тестирование (Процентная шкала)
			Собеседование (вопросы для зачета)	1-14	Проверка преподавателем (оценка в системе «зачтено – не зачтено»)
2	Развитие физических качеств	УК-7	Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений	19-24	Проверка преподавателем (уровневая шкала)
				15-23	Проверка преподавателем (уровневая шкала)

3	Обучение здоровье- сбережению	УК-7	Тест	25-30	Компьютерное тестирование (Процентная шкала)
			Собеседование (вопросы для зачета)	24-30	Проверка преподавателем (оценка в системе «зачтено – не зачтено»)

3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характери- зующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образова- тельной программы

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме тестирова-
ния и предусматривает возможность последующего собеседования (зачета).

3.1 Банк тестовых заданий

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

№ за- дания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1	Режим жизнедеятельности человека-это: +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	Гиподинамия-это: -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; +В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями об- раза жизни; -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
3	Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа: -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональ- ном спорте; -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. Чередование занятий спортом и отдыха; +Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физиче- скую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.
4	Причинами переутомления являются: -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	Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления яв- ляются: +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние.
6	Отличительным признаком физической культуры является: + 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	В спорте выделяют: + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный.
8	Влияние физических упражнений на организм человека: + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правиль- ном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противо-

	<p>показаний, исключающих данные занятия.</p> <p>Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.</p> <p>В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</p> <p>Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p>
9	<p>Экскурсией грудной клетки называется:</p> <p>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>В. Объем вдыхаемого воздуха.</p> <p>Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p>
10	<p>Вход в спортивный зал:</p> <p>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</p> <p>Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.</p> <p>В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.</p> <p>Г. Разрешен, если в составе группы.</p>
11	<p>Физическая культура представляет собой:</p> <p>+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</p> <p>Б. Различные занятия в спортивных секциях.</p> <p>В. Культуру занятия профессиональным спортом.</p> <p>Г. Участие в соревновательной деятельности.</p>
12	<p>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <p>+ А. Выносливость.</p> <p>Б. Тренированность.</p> <p>В. Второе дыхание.</p> <p>Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</p> <p>А. Записках Древней Трои.</p> <p>+ Б. Олимпийской Хартии.</p> <p>В. Олимпийском Слове.</p> <p>Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</p> <p>А. Сна.</p> <p>Б. Физических нагрузок.</p> <p>+ В. Умственной деятельности.</p> <p>Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</p> <p>+ А. Их содержанием.</p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</p> <p>А. Боди-балет.</p> <p>+ Б. Степ-аэробика.</p> <p>В. Пилатес.</p> <p>Г. Фитнес.</p>
17	<p>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</p> <p>+ А. Их содержанием.</p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</p> <p>+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.</p> <p>Б. Мягкой и удобной.</p> <p>В. Плотно облегающей.</p> <p>Г. На плотной подошве.</p>
19	<p>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <p>+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.</p> <p>Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.</p> <p>В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</p>

	Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений.
20	Так называемое “второе дыхание” наступает: + 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. Г. Когда появляется легкость при мышечной работе.
21	Двигательные физические способности это: А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.
22	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека. Г. Способностью быстро восстанавливать силы.
23	Результатом физической подготовки является: А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство.
24	Под техникой физических упражнений понимают: А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений. Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.
25	Здоровый образ жизни- это: А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; + Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; В. Регулярные занятия спортом; Г. Регулярное прохождение медицинского обследования.
26	Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа: А. Установленное время для обеда в школьной столовой; + Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха; В. Отход ко сну в 21:00; Г. Чередование занятий спортом и отдыха.
27	Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа: А. Использование ежедневного циркулярного душа; + Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду; Г. Попеременное использование тепла и холода.
28	Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает: + А. Укрепление силы воли; + Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; + В. Замедление процесса старения; Г. Авторитет среди друзей.
29	Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности.
30	Каково основное значение витаминов для организма человека? + 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.

3.2 Собеседование (вопросы для зачета)

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

Номер вопроса	Текст вопроса
01	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”? Ответ: ЗОЖ - это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.
02	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Ответ: Соматический: хорошие самочувствие и жизнедеятельность. Физический: правильное развитие и натренированность тела. Психический: здоровый дух и трезвый рассудок. Сексуальный: уровень и культура сексуальной и детородной деятельности. Нравственный: соблюдение морали, правил, норм и устоев в социуме.
03	Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности? Ответ: Движение - это жизнь. Малоподвижность-это гиподинамия (в переводе с греческого ограничение в движении), приводит к серьезным последствиям в работе систем организма, в том числе и заболеваниям различного рода.
04	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека. Ответ: Работа дома или в офисе за столом. Лишний вес. Депрессия, стресс. Некоторые хронические заболевания. Образ жизни, который транслируется с детства.
05	Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Ответ: Оздоровительные: утренняя гимнастика, физкультпаузы. Развивающие: ежедневные занятия видами гимнастики. Тренировочные: занятия различными видами спорта. Объективные: медицинские показания. Субъективные; собственные ощущения.
06	Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования. Ответ: Различные виды физических упражнений, рациональное и сбалансированное питание, природные факторы, режим дня, режим труда и отдыха, психо-физическая тренировка, аутотренинг.
07	Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий. Ответ: Используется принцип последовательности. 1. Упражнения организующего характера. 2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног. 3. Упражнения общего воздействия. 4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами. 5-8. Специальные упражнения. Подбираются упражнения для расслабления работавших частей тела.
08	Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания. Ответ: Закаливание - испытанное средство укрепления организма. Закаливающие процедуры: пребывание и занятия спортом на открытом воздухе, плавание в открытой воде, водные процедуры, контрастный душ, моржевание Основные принципы: систематичность, постепенность, самоконтроль состояния здоровья.
09	Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни. Ответ: Сидячий образ жизни характерен для людей огромного количества профессий: менеджеров, программистов, бухгалтеров, маркетологов, юристов и многих других. Бороться с негативными последствиями можно только с помощью постоянной разумной двигательной активности.
10	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства. Ответ: Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной

	<p>деятельности. Факторы ППФП: 1.Формы (виды) труда. 2.Условия и характер труда. 3.Режим труда и отдыха. 4.Особенности динамики работоспособности (профессиональное утомление и заболеваемость).</p>
11	<p>Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.</p> <p>Ответ: Цель - вернуть уставшему работнику работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, Требования: упражнения не должны быть трудными для изучения; упражнения должны быть комбинированными; упражнения должны легко дозироваться, не вызывать утомления, не включать упражнения, требующие сильного напряжения на силовую выносливость. В основном используют общеразвивающие упражнения.</p>
12	<p>Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.</p> <p>Ответ: Гигиенические средства в процессе ППФП используются в качестве создающих условия для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, и, главное, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий. Гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые).</p>
13	<p>Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.</p> <p>Ответ: Профессиональные заболевания - это болезни, причиной которых стали неблагоприятные факторы на производстве. Первичная профилактика направлена на изучение и снижение действия негативных факторов. Вторичная профилактика направлена на снижение риска развития хронических заболеваний и их обострений. Профилактические меры имеют большое разнообразие: воспитательные, обучающие, консультационные, лечебные, проведение мероприятий по улучшению здоровья; в т. ч. использование лечебной физкультуры и медицинского массажа,</p>
14	<p>Чем определяется физическое развитие человека?</p> <p>Ответ: Физическое развитие каждого человека определяется его наследственными свойствами и средой обитания, включая характер питания, социальные воздействия и воспитание.</p>
15	<p>Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?</p> <p>Ответ: Под двигательной активностью понимаются все движения, производимые человеком в процессе жизнедеятельности. Это эффективное средство для поддержания и укрепления здоровья, развития личности, а так же профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.</p>
16	<p>Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей.</p> <p>Ответ: Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.</p>
17	<p>Как влияет двигательная активность на состояние здоровья?</p> <p>Ответ: Мышечное движение является основной биологической функцией организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.</p>
18	<p>Дать определение понятию «двигательный режим».</p> <p>Ответ: Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение дня. Рациональное сочетание разных видов двигательной деятельности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения. Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление и повышают умственную работоспособность.</p>

19	<p>Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Способы развития гибкости.</p> <p><i>Ответ: Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Развивают гибкость с помощью физических упражнений на растягивание мышц и связок.</i></p>
20	<p>Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.</p> <p><i>Ответ: Физические упражнения - это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы: гимнастические, атлетические. Физические упражнения общей направленности оказывают положительное влияние на полноценное развитие организма, что обуславливает нормальное функционирование всех его органов и систем.</i></p>
21	<p>Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека.</p> <p><i>Ответ: Быстрота - это способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью. Характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.</i></p>
22	<p>Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека.</p> <p><i>Ответ: Выносливость - это способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению.</i></p>
23	<p>Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Ответ: Физическая нагрузка - это величина воздействия упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма. Способы контроля: медицинские, педагогические, самоконтроль.</i></p>
24	<p>Дать определение понятию «физическая подготовленность».</p> <p><i>Ответ: Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств.</i></p>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД₂УК-7 – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
25	<p>Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?</p> <p><i>Ответ: Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровье человека есть результат процесса сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.</i></p>
26	<p>Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.</p> <p><i>Ответ: Малые формы физического воспитания – это комплексы физических упражнений и элементов продолжительностью от 1 до 5 минут. Узкая направленность и малая нагрузка делают эти формы доступными для людей с различным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности с целью снятия утомляемости.</i></p>
27	<p>Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).</p> <p><i>Ответ: Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мышц.</i></p>

28	<p>Назовите внешние признаки утомления.</p> <p><i>Ответ: Внешними признаками утомления при умственных и физических нагрузках являются – ухудшение настроения, плохое самочувствие и сон, отсутствие аппетита, снижение работоспособности, апатия.</i></p>
29	<p>Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.</p> <p><i>Ответ: Факторами долголетия можно считать: психологические установки, дыхание, питание, регулярные физические упражнения, особенности содержания младенца в его первый год жизни, гигиену отдыха, специальные воздействия. Спорным можно признать влияние наследственности и сексуальной активности. При этом наибольший вклад в долголетие вносят компоненты здорового образа жизни. Закаливающие процедуры: пребывание и занятия спортом на открытом воздухе, плавание в открытой воде, водные процедуры, контрастный душ, моржевание</i></p>
30	<p>Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой?</p> <p><i>Ответ: Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств.</i></p>

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

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

Суханов, В. М. Теория физической культуры [Электронный ресурс] / Методические указания к самостоятельной работе / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа

<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>

Для оценки знаний, умений, навыков обучающихся по дисциплине применяется рейтинговая система. Итоговая оценка по дисциплине определяется на основании определения среднеарифметического значения баллов по каждому заданию.

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	Предмет оценки (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					
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; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Результаты тестирования	Обучающимся даны правильные ответы менее чем на 59,99 % всех тестовых вопросов	Неудовлетворительно	Не освоена / недостаточный
			Обучающимся даны правильные ответы на 60-74,99% всех тестовых вопросов	Удовлетворительно	Освоена / базовый
			Обучающимся даны правильные ответы на 75-84,99% всех тестовых вопросов	Хорошо	Освоена / повышенный
			Обучающимся даны правильные ответы на 85-100% всех тестовых вопросов	Отлично	Освоена / повышенный
		Собеседование (зачет)	Обучающийся обладает частичными и разрозненными знаниями, только некоторые из которых может связывать между собой	Не зачтено	Не освоена / недостаточный
			Обучающийся обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Зачтено	Освоена / базовый (повышенный)
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	Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений	Обучающийся не владеет умениями выполнения физических упражнений; не демонстрирует умений, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Неудовлетворительно	Не освоена / недостаточный
			Обучающийся испытывает затруднения при выполнении физических упражнений; демонстрирует минимальный набор умений, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Удовлетворительно	Освоена / базовый
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении допускает незначительные ошибки и неточ-	Хорошо	Освоена / повышенный

	внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		ности; демонстрирует умения, предусмотренные планируемыми результатами обучения		
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует умения, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Отлично	Освоена / повышенный
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; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Обучающийся не владеет навыками выполнения физических упражнений; не демонстрирует навыков, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Неудовлетворительно	Не освоена / недостаточный
			Обучающийся испытывает затруднения при выполнении физических упражнений; демонстрирует минимальный набор навыков, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Удовлетворительно	Освоена / базовый
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении допускает незначительные ошибки и неточности; демонстрирует навыки, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Хорошо	Освоена / повышенный
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует навыки, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Отлично	Освоена / повышенный