

**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

Технологии бухгалтерского учета и отчетности

(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;

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 <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 упраж-

	нений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
ИД2 <sub>ук-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет: необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры

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

Дисциплина относится к обязательной части «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
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	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
<b>Виды аттестации (зачет)</b>	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	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 физическая и специаль-	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы	22

	ная физическая подготовка	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

Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина : ВГУИТ, Воронеж, 2021. – 51 с. – электрон. ресурс. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

Суханов В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. – Воронеж : ВГУИТ, 2022. – 51 с.

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

Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 52 с. – электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/221303> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 6.2 Дополнительная литература

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

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

Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электр. ресурс]: учебное пособие. – М.:Флинта, 2012 г. Режим доступа

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=79336](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336). – Загл. с экрана

### 6.3 Учебно-методические материалы

Специальная физическая подготовка при грыже межпозвоночных дисков : методические указания к практическим занятиям / Н. П. Деркачева, М. В. Смотрикина// ВГУИТ. – Воронеж, 2019. – 28с. Электрон. ресурс. – <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1943>.

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>. – Загл. с экрана.

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

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

### 6.5 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, тренажёрный зал (Кольцовская, 3, общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роща, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роща, 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**

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
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	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
<b>Самостоятельная работа:</b>	59,6	59,6
Изучение теоретического материала	24	24
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,6	11,6



**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 <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 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	<b>Режим жизнедеятельности человека-это:</b> <b>+А. Установленный режим питания, труда и отдыха;</b> -Б. Отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; -В. Система поведения человека на работе и в быту; -Г. Регулярное занятие спортом.
2	<b>Гиподинамия-это:</b> -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; <b>+В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями об- раза жизни;</b> -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
3	<b>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b> -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональ- ном спорте; -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. Чередование занятий спортом и отдыха; <b>+Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физиче- скую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b>
4	<b>Причинами переутомления являются:</b> -А. Продолжительный сон и отдых; <b>+Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b> -В. Отказ от завтрака в течение недели; -Г. Отсутствие прогулок долгое время.
5	<b>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления яв- ляются:</b> <b>+А. Головокружение, тошнота и рвота;</b> <b>+Б. Уменьшение сердечных сокращений;</b> -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; <b>+Г. Возбужденное или депрессивное состояние.</b>
6	<b>Отличительным признаком физической культуры является:</b> <b>+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b> Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. Г. Систематически занятия физическими упражнениями.
7	<b>В спорте выделяют:</b> <b>+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</b> Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный.
8	<b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b> <b>+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правиль- ном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противо-</b>

	<p><b>показаний, исключающих данные занятия.</b></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><b>Экскурсией грудной клетки называется:</b></p> <p><b>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</b></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><b>Вход в спортивный зал:</b></p> <p><b>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</b></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><b>Физическая культура представляет собой:</b></p> <p><b>+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</b></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><b>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</b></p> <p><b>+ А. Выносливость.</b></p> <p>Б. Тренированность.</p> <p>В. Второе дыхание.</p> <p>Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p><b>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</b></p> <p>А. Записках Древней Трои.</p> <p><b>+ Б. Олимпийской Хартии.</b></p> <p>В. Олимпийском Слове.</p> <p>Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p><b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b></p> <p>А. Сна.</p> <p>Б. Физических нагрузок.</p> <p><b>+ В. Умственной деятельности.</b></p> <p>Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p><b>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</b></p> <p><b>+ А. Их содержанием.</b></p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p><b>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</b></p> <p>А. Боди-балет.</p> <p><b>+ Б. Степ-аэробика.</b></p> <p>В. Пилатес.</p> <p>Г. Фитнес.</p>
17	<p><b>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</b></p> <p><b>+ А. Их содержанием.</b></p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p><b>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</b></p> <p><b>+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.</b></p> <p>Б. Мягкой и удобной.</p> <p>В. Плотно облегающей.</p> <p>Г. На плотной подошве.</p>
19	<p><b>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</b></p> <p><b>+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.</b></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	<b>Так называемое “второе дыхание” наступает:</b> + <b>А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать 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.
21	<b>Двигательные физические способности это:</b> 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.
22	<b>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b> + <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.
23	<b>Результатом физической подготовки является:</b> А. Количество разученных упражнений. + <b>Б. Степень физической подготовленности.</b> В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство.
24	<b>Под техникой физических упражнений понимают:</b> 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.
25	<b>Здоровый образ жизни- это:</b> 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 прохождение медицинского обследования.
26	<b>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b> 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.
27	<b>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b> 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.
28	<b>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b> + <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.
29	<b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + <b>В. Умственной деятельности.</b> Г. Соревновательной деятельности.
30	<b>Каково основное значение витаминов для организма человека?</b> + <b>А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.</b> Б. Являются источником питания и энергии. В. В принципе не нужны человеку.

### 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	<p>Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?</p> <p>Ответ: ЗОЖ - это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.</p>
02	<p>Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.</p> <p>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.</p>
03	<p>Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?</p> <p>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.</p>
04	<p>Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</p> <p>Ответ: Работа дома или в офисе за столом. Лишний вес. Депрессия, стресс. Некоторые хронические заболевания. Образ жизни, который транслируется с детства.</p>
05	<p>Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Ответ: Оздоровительные: утренняя гимнастика, физкультпаузы. Развивающие: ежедневные занятия видами гимнастики. Тренировочные: занятия различными видами спорта. Объективные: медицинские показания. Субъективные; собственные ощущения.</p>
06	<p>Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.</p> <p>Ответ: Различные виды физических упражнений, рациональное и сбалансированное питание, природные факторы, режим дня, режим труда и отдыха, психо-физическая тренировка, аутотренинг.</p>
07	<p>Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.</p> <p>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.</p>
08	<p>Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.</p> <p>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.</p>
09	<p>Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.</p> <p>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.</p>
10	<p>Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.</p> <p>Ответ: Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной</p>

	<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 (ИД<sub>2</sub>УК-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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Знает</b>	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, 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)
<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	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
<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; 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