

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

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_  
(подпись) **Василенко В.Н.**  
(Ф.И.О.)

«30» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль)  
**Управление промышленными предприятиями и  
инфраструктурными организациями**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Воронеж

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

*Об Финансы и экономика (в сферах: внутреннего и внешнего финансового контроля и аудита; финансового консультирования; управления рисками; организации закупок; исследования и анализа рынков продуктов, услуг и технологий; продвижения и организации продаж продуктов, услуг и технологий; управления проектами; контроллинга и информационно-аналитической поддержки управленческих решений; консалтинга)*

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующего типа:

*информационно-аналитический;  
организационно-управленческий;  
финансовый;  
предпринимательский.*

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

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

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

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

осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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 акад. часов	Семестр1
		акад. ч
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 занятия (ПЗ)	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
<b>Самостоятельная работа:</b>	42,5	42,5
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	28	28
Подготовка к тестированию	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 специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	22
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	13,5

		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, поднятие 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 подготовке	
5	Консультации текущие		0,4
6	Зачет		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	Консультации текущие		0,75	
6	Зачет		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	4

		упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены	
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

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	Подготовка к практическим занятиям	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

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

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

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

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

### 6.2 Дополнительная литература

1. Вандышева, О. Д. Физическая культура: практикум : учебное пособие / О. Д. Вандышева, В. И. Вандышев. — Челябинск : ЮУТУ, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262175>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура : словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — ISBN 978-5-89349-557-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109528>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-513-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **6.3 Учебно-методические материалы**

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. — Воронеж: ВГУИТ, 2016. — 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. — Загл. с экрана 6.3 Учебно-методические материалы <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосомотических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. — Воронеж: ВГУИТ, 2016. — 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.

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

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. — Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>.

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

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

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

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

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>)

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/>)

3. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

5. Электронная библиотека ресурсного центра ВГУИТ АИБС «МегаПро» полная версия 8 модулей, модуль «Квалификационные работы» (<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web>)

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>)
6. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>), неограниченный доступ. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (срок действия с 03.03.2023 по 01.03.2024).
7. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» (<https://www.biblio-online.ru/>), ООО Электронное издательство ЮРАЙТ.
8. БД «ПОЛПРЕД Справочники» (<http://www.polpred.com>), неограниченный доступ, ООО «ПОЛПРЕД Справочники»
9. ЭБ «Grebennikon» (<https://grebennikon.ru/>), ООО «ИД «Гребенников»
10. Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс
11. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru/>), ООО Научная электронная библиотека.
12. Сводный каталог библиотек г. Воронеж

#### **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Microsoft Windows 7 (Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#47881748 от 24.12.2010 г. <http://eopen.microsoft.com>),

Альт Образование 8.2 + LiberOffice 6.2 (Лицензия № ААА.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»),

Adobe Reader XI ((бесплатное ПО) <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html>),

Microsoft Office Professional Plus 2010 (Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <http://eopen.microsoft.com>),

Автоматизированная интегрированная библиотечная система «МегаПро» (Номер лицензии: 104-2015 Дата: 28.04.2015 Договор №2140 от 08.04.2015 г. Уровень лицензии «Стандарт»)

### **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:

- тренажёрные 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 формы обучения**

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

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Курс
		1 Акад. ч.
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 психологии 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	1-60	Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена
2	Общая физическая и специальная физическая		Собеседование (вопросы для зачета)		Проверка преподавателем Оценка в системе «зачтено- не зачтено»

	ская подготовка			
3	Беговая и прыжковая подготовка		Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений	Проверка преподавателем Оценка в системе «зачтено- не зачтено»
4	Силовая подготовка		Выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

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

#### 3.1 Тесты (тестовые задания)

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

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1.	<b>Режим жизнедеятельности человека-это:</b> +А. установленный режим питания, труда и отдыха; -Б. отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; -В. система поведения человека на работе и в быту; -Г. регулярное занятие спортом.
2.	<b>Гиподинамия-это:</b> -А. двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; +В. ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни; -Г. двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
3.	<b>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b> -А. активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; -Б. прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. чередование занятий спортом и отдыха; +Г. любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.
4.	<b>Причинами переутомления являются:</b> -А. продолжительный сон и отдых; +Б. неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка; -В. отказ от завтрака в течение недели; -Г. отсутствие прогулок долгое время.
5.	<b>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</b> +А. головокружение, тошнота и рвота; +Б. уменьшение сердечных сокращений; -В. расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. возбужденное или депрессивное состояние.
6.	<b>Отличительным признаком физической культуры является:</b> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма.

	В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
7.	<b><u>В спорте выделяют:</u></b> + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый.
8.	<b><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></b> + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключая данные занятия. Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно. В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
9.	<b><u>Экскурсией грудной клетки называется:</u></b> + А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. В. Объем вдыхаемого воздуха.
10.	<b><u>Вход в спортивный зал:</u></b> + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
11.	<b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b> + А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях. В. Культуру занятия профессиональным спортом.
12.	<b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b> + А. Выносливость. Б. Тренированность. В. Второе дыхание.
13.	<b><u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b> - А. Записках Древней Трои. + Б. Олимпийской Хартии. - В. Олимпийском Слове.
14.	<b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b> - А. Сна. -Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности.
15.	<b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.
16.	<b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b> А. Боди-балет. + Б. Степ-аэробика. В. Пилатес.
17.	<b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.
18.	<b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b> + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала. Б. Мягкой и удобной. В. Плотной облегающей.
19.	<b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b> + А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

20.	<b>Так называемое “второе дыхание” наступает:</b> + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
21.	<b>Двигательные физические способности это:</b> А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
22.	<b>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b> + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека.
23.	<b>Результатом физической подготовки является:</b> А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство.
24.	<b>Под техникой физических упражнений понимают:</b> А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
25.	<b>Здоровый образ жизни- это:</b> -А. отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; +Б. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; -В. регулярная диета и занятия спортом; -Г. регулярное прохождения медицинского обследования.
26.	<b>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b> -А. установленное время для обеда в школьной столовой; +Б. 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.	<b>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b> -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;
28.	<b>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b> +А. укрепление силы воли; +Б. активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; +В. замедление процесса старения; -Г. авторитет среди друзей.
29.	<b>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</b> - А. Сна. -Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности.
30.	<b>Каково основное значение витаминов для организма человека?</b> +А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. - Б. Являются источником питания и энергии. - В.В принципе не нужны человеку.

### 3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

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

Номер вопроса	Текст вопроса
31.	Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?
32.	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

33.	Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?
34.	Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
35.	Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
36.	Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.
37.	Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.
38.	Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.
39.	Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.
40.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.
41.	Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
42.	Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
43.	Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.
44.	Чем определяется физическое развитие человека?
45.	Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
46.	Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей.
47.	Как влияет двигательная активность на состояние здоровья?
48.	Дать определение понятию «двигательный режим».
49.	Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости.
50.	Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
51.	Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека.
52.	Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека.
53.	Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.
54.	Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
55.	Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?
56.	Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.
57.	Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).
58.	Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
59.	Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.
60.	Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой?

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

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

- П ВГУИТ 2.4.03-2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;

- П ВГУИТ 4.1.02-2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

## 5. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Методика оценки (объект, продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знает:	Знание принципов и закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; способов контроля и оценки физического развития, норм здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры; основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Собеседование (зачет)	Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации	Зачтено	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено	Не освоена
		Результаты тестирования	- даны правильные ответы менее чем на 59,99 % всех тестовых вопросов	Неудовлетворительно	Не освоена (недостаточный)
			- даны правильные ответы на 60-74,99% всех тестовых вопросов	Удовлетворительно	Освоена (базовый)
			- даны правильные ответы на 75-84,99% всех тестовых вопросов	Хорошо	Освоена (повышенный)
- даны правильные ответы на 85-100% всех тестовых вопросов	Отлично	Освоена (повышенный)			
Умеет:	Умение самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор не-обходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; самостоятельно выбирать и использовать здоровье-сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профес-	Результаты выполнения заданий на практических занятиях	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено	Не освоена



	сиональной деятельности				
Владеет	Навыки владения различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в: области основ физической культуры с целью здоровьесбережения.	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Студент выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не может выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена