

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«30» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Направление подготовки
38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) подготовки
Управление персоналом организации

Квалификация выпускника
Бакалавр

1. Цели и задачи дисциплины

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

07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере информационно-аналитического обеспечения и оперативного управления персоналом организаций любой организационно-правовой формы и в любых видах экономической деятельности).

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности *информационно-аналитического; организационно-управленческого* типов.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

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 в структуре ООП ВО

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

4. Объем дисциплины 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 занятия	22,0	22,0
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,4	0,4
Вид аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	41,5	41,5
Проработка материалов по лекциям, учебникам, учебным пособиям	6	6
Подготовка к практическим 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, ак.ч.
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 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, трена-	13,4

		жерные 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 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, ак.ч.	ПЗ, ак.ч.	СРО, ак.ч
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
	Консультации текущие			0,4
	Зачет			0,1

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, ак. ч
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	Трудоемкость, ак. ч
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	4

		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, ак.ч.
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. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов [и др.] ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2023. - 83 с. - 25 экз. <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/9410>
2. 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>
3. 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:

1. 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

Освоение закрепленных за дисциплиной компетенций осуществляется посредством изучения теоретического материала на лекциях, выполнения практических работ. Учебно-методический комплекс дисциплины размещен в Электронной информационно-образовательной среде ВГУИТ <http://education.vsu.ru/>.

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Научная электронная библиотека	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp
Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru/
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com/
АИБС «МегаПро»	https://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	http://minobrnauki.gov.ru
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	http://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, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Adobe Reader XI	(бесплатное ПО) https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html
Альт Образование	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
Microsoft Windows 8	Microsoft Open License
Microsoft Windows 8.1	Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#61280574 от 06.12.2012 г. https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license
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. https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license
Libre Office 6.1	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» (Включен в установочный пакет операционной системы Альт Образование 8.2)

Справочно-правовые системы

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Справочные правовая система «Консультант Плюс»	Договор о сотрудничестве с «Информсвязь-черноземье», Региональный информационный центр общероссийской сети распространения правовой информации Консультант Плюс № 8-99/RD от 12.02.1999 г.

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Спортивный зал	- Зал - спортивное оборудование - спортивный инвентарь (в необходимом количестве согласно требованиям учебной программы)
-----------------------	--

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	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	6	6
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,3	0,3
Вид аттестации (зачет)	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	59,6	59,6
Изучение теоретического материала	24	24
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Другие виды самостоятельной работы	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 _{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	1-60	Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена
2	Развитие физических качеств		Собеседование (вопросы для оценки знаний)		Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена
3	Обучение здоровьесбережению		Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений		Сдача контрольных нормативов оценки физического развития (5 норм. по 20 балл.) 5 норм. X 20 балл.=100 балл. 3 X 20 = 60 балл. выполнено менее 60 балл. не выполнено
4	Собеседование/Тестирование (зачет)		Ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов, выполнение тестов		Проверка преподавателем Отметка в журнале/ведомости Выполнено/освоено на 60% и 60 балл. зачтено. Выполнено/освоено менее 60% и 60 балл. – не зачтено.

3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

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

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

3.1 Тесты (тестовые задания)

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

№ за-	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
-------	--

дания	
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 образа 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 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.	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 являются: +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.
7.	В спорте выделяют: + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый.
8.	Влияние физических упражнений на организм человека: + 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.	Экскурсией грудной клетки называется: + 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.	Вход в спортивный зал: + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
11.	Физическая культура представляет собой: + А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях. В. Культуру занятия профессиональным спортом.
12.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: + А. Выносливость. Б. Тренированность. В. Второе дыхание.

13.	<p><u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></p> <p>- А. Записках Древней Трои. + Б. Олимпийской Хартии. - В. Олимпийском Слове.</p>
14.	<p><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></p> <p>- А. Сна. -Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности.</p>
15.	<p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <p>+ А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.</p>
16.	<p><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></p> <p>А. Боди-балет. + Б. Степ-аэробика. В. Пилатес.</p>
17.	<p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <p>+ А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.</p>
18.	<p><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></p> <p>+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала. Б. Мягкой и удобной. В. Плотно облегающей.</p>
19.	<p><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></p> <p>+ 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.</p>
20.	<p><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></p> <p>+ 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.</p>
21.	<p><u>Двигательные физические способности это:</u></p> <p>А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</p>
22.	<p><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></p> <p>+ А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека.</p>
23.	<p><u>Результатом физической подготовки является:</u></p> <p>А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство.</p>
24.	<p><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u></p> <p>А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений.</p>
25.	<p><u>Здоровый образ жизни- это:</u></p> <p>-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.</p>

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;
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.
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.

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.

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

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

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

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 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
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 профессиональной деятельности	Выполнение заданий на практических занятиях	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
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