

Минобрнауки России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

« 25 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Направления подготовки

04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия

Направление подготовки (специальность)

04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Аналитическая химия
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

Химик. Преподаватель химии

(в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1061 "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования" (с изменениями и дополнениями)

Разработчик

Суханов В.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Физической и аналитической химии

(наименование кафедры, являющейся ответственной за данное направление подготовки, профиль)

Кучменко Т. А.

1. Цели и задачи дисциплины **Физическая культура**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных областей и/или сфер профессиональной деятельности, направления и направленности (профиля) подготовки обучающихся по образовательным программам бакалавриата, реализуемым в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- обучение здоровьесбережению с использованием средств и методов физической культуры.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки: 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия.

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

| № п/п | Направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|-------|-------------------------------------|-----------------|--|---|
| 1 | 04.05.01 | 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 |
| | 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; |
| | Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида систем физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий, ведения 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 | Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| | Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| | Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 образовательной программы и реализуется в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ). Является обязательной к изучению.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

| Виды учебной работы | Всего акад. часов | Семестр |
|--|-------------------|---------|
| | | 1 |
| | | Акад.ч |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 30,5 | 30,5 |
| Лекции | 8 | 8 |
| в том числе в форме практической подготовки | - | - |
| Практические занятия | 22 | 22 |
| в том числе в форме практической подготовки | - | - |
| Виды аттестации: Тестирование/Зачет | 0,5 | 0,5 |
| Самостоятельная работа: | 41,5 | 41,5 |
| Изучение теоретического материала | 6 | 6 |
| Подготовка к практическим занятиям | 24 | 24 |
| Подготовка к тестированию/Зачет | 11,5 | 11,5 |

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

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, ак. ч. |
|-----------|--|---|------------------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Теория по физической культуре (лекции) | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Аспекты здоровьесбережения. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 14 |
| 2 | Практика. Развитие физических качеств | Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма. | 22 |
| 3 | Практика. Обучение здоровьесбережению | Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха | 24 |
| 4 | Собеседование/Тестирование (зачет) | | 12 |

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, ак. ч. | ПЗ, ак. ч. | СРО ак. ч. | Тест/Зачет ак. ч. |
|-----------|------------------------------------|----------------|------------|------------|-------------------|
| 1 семестр | | | | | |
| 1 | Теория физической культуры | 8 | - | 6 | |
| 2 | Развитие физических качеств | | 16 | 6 | |
| 3 | Обучение здоровьесбережению | | 6 | 18 | |
| 4 | Собеседование/Тестирование (Зачет) | | 0,5 | 11,5 | зачет |

5.2.1 Лекции

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекционных занятий | Трудоемкость, ак. ч. |
|-----------|---------------------------------|---|----------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Теория физической культуры | №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 |
| | | №2. Социально-биологические основы физической культуры. Аспекты здоровьесбережения. | 2 |
| | | №3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |
| | | №4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 |

5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ак. ч. |
|-----------|---------------------------------|--|----------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Развитие физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка | 16 |
| 2 | Обучение здоровьесбережению | Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха | 6 |
| 3 | Тестирование/Аттестация (зачет) | Аттестация | 0,5 |

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.с |
|-----------|---|---|-----------------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | Теория физической культуры | Изучение теоретического материала | 6 |
| 2 | ОФП и СФП. Развитие основных физических качеств с целью повышения работоспособности организма | Выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Подготовка к практическим занятиям. | 18 |
| 3 | Применение средств по здоровьесбережению | Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха | 6 |
| 4 | Подготовка к тестированию и аттестации (зачету) | Подготовка к тестированию | 11,50 |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература:

1. 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>. Библиогр.:

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

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

4. 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:

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

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

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

6.3 Учебно-методические материалы

1. 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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1943>.

2. 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.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

3. 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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

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

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

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных 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», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен» и пр.

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение

| Программы | Лицензии, реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|
| Microsoft Windows XP | Microsoft Open License Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com Microsoft Open License |
| Microsoft Office 2007 Standart | Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office Professional Plus 2010 | Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61181017 от 20.11.2012 г. http://eopen.microsoft.com |

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 дисциплины

Для теоретических занятий используются лекционные аудитории университета.

Практические занятия проводятся:

- в игровом спортивном зале с подсобными помещениями;
- на открытых спортивных площадках.

В процессе учебных занятий по расписанию используется следующий спортивный инвентарь:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, гимнастические коврики, тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса.

Спортивный инвентарь для самостоятельных занятий обучающийся подбирает сам в зависимости от условий и по рекомендации преподавателя.

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)**.

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине/практике
Физическая культура

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования дисциплины «Физическая культура»

| № п/п | Код компетенции | Формулировка 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, |
| | 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; |
| | 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 и соблюдения 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 | Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| | Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| | Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

| № п/п | Разделы дисциплины | Индекс контролируемой компетенции (или ее части) | Оценочные средства | | Технология/процедура оценки (способ контроля) |
|------------------|-------------------------------------|--|--|--------------|--|
| | | | Наименование | №№ заданий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 1 курс 1 семестр | | | | | |
| 1 | Теория физической культуры | УК-7 | Тест | 1-18 | Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена |
| | | | Собеседование (вопросы для оценки знаний) | 1-14 | Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5.- освоена. Только на 2– не освоена |
| 2 | Развитие физических качеств | | Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений | 19-24 | Сдача контрольных нормативов оценки физического развития (5 норм. по 20 балл.) 5 норм.Х 20 балл.=100 балл. 3 X 20 = 60 балл. выполнено менее 60 балл. не выполнено |
| | | | | 15-23 | Проверка преподавателем Отметка в протоколе/журнале Положительный результат в 3-х нормативах из 5.– выполнено Только в 2-х – не выполнено |
| 3 | Обучение здоровьесбережению | | Тест | 25-30 | Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена |
| | | | Собеседование (вопросы для оценки знаний) | 24-30 | Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена |
| 4 | Собеседование /Тестирование (зачет) | | Ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов, выполнение тестов | 1-30 1-30 | 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 дисциплины «Физическая культура».

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 количественно набранных студентом баллов на предыдущем зачете не учитывается.

3.1 Тесты (тестовые задания)

3.1.1 Шифр и наименование компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД_{1УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|--|
| 1 | <u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u> +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 | <u>Гиподинамия-это:</u> -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 | <u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u> -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 | <u>Причинами переутомления являются:</u> -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 | <u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u> +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние. |
| 6 | <u>Отличительным признаком физической культуры является:</u> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. Г. Систематически занятия физическими упражнениями. |
| 7 | <u>В спорте выделяют:</u> + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный. |
| 8 | <u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u> |

| | |
|----|---|
| | <p>+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключая данные занятия.</p> <p>Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.</p> <p>В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</p> <p>Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p> |
| 9 | <p><u>Экскурсней грудной клетки называется:</u></p> <p>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</p> <p>В. Объем вдыхаемого воздуха.</p> <p>Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p> |
| 10 | <p><u>Вход в спортивный зал:</u></p> <p>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</p> <p>Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.</p> <p>В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.</p> <p>Г. Разрешен, если в составе группы.</p> |
| 11 | <p><u>Физическая культура представляет собой:</u></p> <p>+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</p> <p>Б. Различные занятия в спортивных секциях.</p> <p>В. Культуру занятия профессиональным спортом.</p> <p>Г. Участие в соревновательной деятельности.</p> |
| 12 | <p><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></p> <p>+ А. Выносливость.</p> <p>Б. Тренированность.</p> <p>В. Второе дыхание.</p> <p>Г. Физическая подготовленность.</p> |
| 13 | <p><u>Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></p> <p>А. Записках Древней Трои.</p> <p>+ Б. Олимпийской Хартии.</p> <p>В. Олимпийском Слове.</p> <p>Г. Олимпийской клятве.</p> |
| 14 | <p><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></p> <p>А. Сна.</p> <p>Б. Физических нагрузок.</p> <p>+ В. Умственной деятельности.</p> <p>Г. Соревновательной деятельности.</p> |
| 15 | <p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <p>+ А. Их содержанием.</p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой выполнения.</p> |
| 16 | <p><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></p> <p>А. Боди-балет.</p> <p>+ Б. Степ-аэробика.</p> <p>В. Пилатес.</p> <p>Г. Фитнес.</p> |
| 17 | <p><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></p> <p>+ А. Их содержанием.</p> <p>Б. Их формой.</p> <p>В. Скоростью их выполнения.</p> <p>Г. Амплитудой их выполнения.</p> |
| 18 | <p><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></p> <p>+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.</p> <p>Б. Мягкой и удобной.</p> <p>В. Плотной облегающей.</p> <p>Г. На плотной подошве.</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.</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> <p>Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений.</p> |

| | |
|----|---|
| 20 | <u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u> + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам. Г. Когда появляется легкость при мышечной работе. |
| 21 | <u>Двигательные физические способности это:</u> А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки. |
| 22 | <u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u> + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека. Г. Способностью быстро восстанавливать силы. |
| 23 | <u>Результатом физической подготовки является:</u> А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство. |
| 24 | <u>Под техникой физических упражнений понимают:</u> А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений. Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений. |

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД₂_{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|--|
| 25 | <u>Здоровый образ жизни- это:</u> А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; + Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; В. Регулярные занятия спортом; Г. Регулярное прохождения медицинского обследования. |
| 26 | <u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u> 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 | <u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u> А. Использование ежедневного циркулярного душа; + Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду; Г. Попеременное использование тепла и холода. |
| 28 | <u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u> + А. Укрепление силы воли; + Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; + В. Замедление процесса старения; Г. Авторитет среди друзей. |
| 29 | <u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> |

| | |
|----|---|
| | А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности. |
| 30 | <u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u> +А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. Б. Являются источником питания и энергии. В. В принципе не нужны человеку. Г. Нужны в отдельные периоды времени. |

Критерии и шкалы оценки:

Процентная шкала **0 – 100 %**; отметка в системе

«выполнено, не выполнено»

0 – 59,99 % не выполнено

60 – 100 % выполнено

3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД_{1УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

| Номер вопроса | Текст вопроса |
|---------------|--|
| 01 | Что входит в понятие “здоровый образ жизни”? |
| 02 | Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. |
| 03 | Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности? |
| 04 | Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека. |
| 05 | Формы организации самостоятельных занятий физической культурой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. |
| 06 | Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования. |
| 07 | Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий. |
| 08 | Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания. |
| 09 | Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни. |
| 10 | Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства. |
| 11 | Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики. |
| 12 | Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой. |
| 13 | Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека. |
| 14 | Чем определяется физическое развитие человека? |
| 15 | Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека? |
| 16 | Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей. |
| 17 | Как влияет двигательная активность на состояние здоровья? |
| 18 | Дать определение понятию «двигательный режим». |
| 19 | Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости. |
| 20 | Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм |

| | |
|----|--|
| | влияния физических упражнений на физическое развитие человека. |
| 21 | Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека. |
| 22 | Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека. |
| 23 | Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями. |
| 24 | Что входит в понятие “здоровый образ жизни”? |

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

| Номер вопроса | Текст вопроса |
|---------------|--|
| 25 | Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)? |
| 26 | Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня. |
| 27 | Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания). |
| 28 | Что входит в понятие “здоровый образ жизни”? |
| 29 | Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения. |
| 30 | 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 «Физическая культура»

| 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: 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; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Собеседование (зачет) | Уровень владения материалом | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | 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: 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; самостоятельно выбирает и использует здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий | 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 |

| | | | | | |
|---|---|--|--|-----------------------------|-------------------|
| <p>Владеет: 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.</p> | <p>Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p> | <p>Уровень достигнутых самостоятельн о результатов</p> | <p>Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p> | <p>Зачтено 60-100 %</p> | <p>Освоена</p> |
| | | | <p>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p> | <p>Не зачтено 0-59,99 %</p> | <p>Не освоена</p> |