

**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**

Специальность

**18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики**

Специализация

**Химическая технология теплоносителей**  
**и радиозэкология ядерных энергетических установок**  
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

Инженер

---

Разработчик

\_\_\_\_\_  
(подпись)

23.05.2023 г.  
(дата)

Суханов В.М.  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ неорганической химии и химической технологии  
(наименование кафедры, являющейся ответственной за данное направление подготовки, профиль)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

23.05.2023 г.  
(дата)

Нифталиев С. И.  
(Ф.И.О.)

## **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, специальностей и направленности (профиля) подготовки обучающихся по образовательным программам специалитета, 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 Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности: 18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики.

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

№ п/п	Специальность	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	18.05.02	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
	Умеет: самостоятельно поддерживать 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 <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 здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и 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
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	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
<b>Самостоятельная работа:</b>	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	<b>Обучение здоровьесбережению</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	
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	11,5

## 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.vsu.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](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-

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

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

#### 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 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a> Microsoft Open License
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
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. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>

#### 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».

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
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

**Содержание разделов дисциплины.**

Теория физической культуры. 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.

Практика. Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) с целью повышения работоспособности организма. Обучение здоровьесбережению. Воспитание привычки правильного питания, режима физической активности и отдыха.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**Физическая культура**

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

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	18.05.02	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	<b>Знает:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры,
	<b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать 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;
ИД2 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Владеет:</b> различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий и соблюдения здорового образа жизни.
	<b>Знает:</b> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Умеет:</b> самостоятельно выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Владеет:</b> необходимыми понятиями в области основ физической культуры и 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	ИД1	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
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		ИД2	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 балльно-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)

#### 3.1.1 Шифр и наименование компетенции

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)

№ задания	Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами
1	<b><u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u></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><u>Гиподинамия-это:</u></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><u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u></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><u>Причинами переутомления являются:</u></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><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u></b> +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние.
6	<b><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u></b> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

	<p>Б. Использование природных сил для восстановления организма.  В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.  Г. Систематически занятия физическими упражнениями.</p>
7	<p><b><u>В спорте выделяют:</u></b>  + <b>А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.</b>  Б. Олимпийский, дворовый, любительский.  В. Любительский, профессиональный, массовый.  Г. Дворовый любительский, оздоровительный.</p>
8	<p><b><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></b>  + <b>А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.</b>  Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.  В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.  Г. Положительное, если заниматься длительное время.</p>
9	<p><b><u>Экскурсией грудной клетки называется:</u></b>  + <b>А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.</b>  Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.  В. Объем вдыхаемого воздуха.  Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p>
10	<p><b><u>Вход в спортивный зал:</u></b>  + <b>А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.</b>  Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.  В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.  Г. Разрешен, если в составе группы.</p>
11	<p><b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b>  + <b>А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</b>  Б. Различные занятия в спортивных секциях.  В. Культуру занятия профессиональным спортом.  Г. Участие в соревновательной деятельности.</p>
12	<p><b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b>  + <b>А. Выносливость.</b>  Б. Тренированность.  В. Второе дыхание.  Г. Физическая подготовленность.</p>
13	<p><b><u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b>  А. Записках Древней Трои.  + <b>Б. Олимпийской Хартии.</b>  В. Олимпийском Слове.  Г. Олимпийской клятве.</p>
14	<p><b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b>  А. Сна.  Б. Физических нагрузок.  + <b>В. Умственной деятельности.</b>  Г. Соревновательной деятельности.</p>
15	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>  + <b>А. Их содержанием.</b>  Б. Их формой.  В. Скоростью их выполнения.  Г. Амплитудой выполнения.</p>
16	<p><b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b>  А. Боди-балет.  + <b>Б. Степ-аэробика.</b>  В. Пилатес.  Г. Фитнес.</p>
17	<p><b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b>  + <b>А. Их содержанием.</b>  Б. Их формой.  В. Скоростью их выполнения.  Г. Амплитудой их выполнения.</p>
18	<p><b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b></p>

	<p>+ <b>А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.</b>          Б. Мягкой и удобной.          В. Плотно облегающей.          Г. На плотной подошве.</p>
19	<p><b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b>          + <b>А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.</b>          Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.          В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.          Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений.</p>
20	<p><b><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></b>          + <b>А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.</b>          Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.          В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.          Г. Когда появляется легкость при мышечной работе.</p>
21	<p><b><u>Двигательные физические способности это:</u></b>          А. Способности двигаться и принимать нагрузки.          + <b>Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.</b>          В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.          Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.</p>
22	<p><b><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></b>          + <b>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.</b>          Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.          В. Личными спортивными достижениями человека.          Г. Способностью быстро восстанавливать силы.</p>
23	<p><b><u>Результатом физической подготовки является:</u></b>          А. Количество разученных упражнений.          + <b>Б. Степень физической подготовленности.</b>          В. Физическое совершенство.          Г. Физическое мастерство.</p>
24	<p><b><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u></b>          А. Способы выполнения группы последовательных движений.          + <b>Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.</b>          В. Четко заданный и неизменный порядок движений.          Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.</p>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД<sub>2УК-7</sub> – 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	<p><b><u>Здоровый образ жизни- это:</u></b>          А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;          +<b>Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b>          В. Регулярные занятия спортом;          Г. Регулярное прохождения медицинского обследования.</p>
26	<p><b><u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u></b>          А. Установленное время для обеда в школьной столовой;          +<b>Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b>          В. Отход ко сну в 21:00;          Г. Чередование занятий спортом и отдыха.</p>
27	<p><b><u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u></b></p>

	<p>А. Использование ежедневного циркулярного душа;  <b>+Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b>  В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;  Г. Попеременное использование тепла и холода.</p>
28	<p><b><u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u></b>  <b>+А. Укрепление силы воли;</b>  <b>+Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b>  <b>+В. Замедление процесса старения;</b>  Г. Авторитет среди друзей.</p>
29	<p><b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b>  А. Сна.  Б. Физических нагрузок.  <b>+ В. Умственной деятельности.</b>  Г. Соревновательной деятельности.</p>
30	<p><b><u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u></b>  <b>+А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.</b>  Б. Являются источником питания и энергии.  В. В принципе не нужны человеку.  Г. Нужны в отдельные периоды времени.</p>

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 (ИД1<sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Номер вопроса	Текст вопроса
01	<p>Что входит в понятие “здоровый образ жизни”?  <i>Ответ: ЗОЖ - это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.</i></p>
02	<p>Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  <i>Ответ: Соматический: хорошие самочувствие и жизнедеятельность. Физический: правильное развитие и натренированность тела. Психический: здоровый дух и трезвый рассудок. Сексуальный: уровень и культура сексуальной и детородной деятельности. Нравственный: соблюдение морали, правил, норм и устоев в социуме.</i></p>
03	<p>Какое воздействие на организм оказывает вынужденное ограничение двигательной активности?  <i>Ответ: Движение-это жизнь. Малоподвижность-это гиподинамия (в переводе с греческого ограничение в движении), приводит к серьезным последствиям в работе систем организма, в том числе и заболеваниям различного рода.</i></p>
04	<p>Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.  <i>Ответ: Работа дома или в офисе за столом. Лишний вес. Депрессия, стресс. Некоторые хронические заболевания. Образ жизни, который транслируется с детства.</i></p>
05	<p>Формы организации самостоятельных занятий физической культурой.  Объективные и субъективные данные самоконтроля.  <i>Ответ: Оздоровительные: утренняя гимнастика, физкультпаузы. Развивающие: ежедневные занятия видами гимнастики. Тренировочные: занятия различными видами спорта. Объективные: медицинские показания. Субъективные; собственные ощущения.</i></p>

06	<p>Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности, методика их использования.</p> <p>Ответ: <i>Различные виды физических упражнений, рациональное и сбалансированное питание, природные факторы, режим дня, режим труда и отдыха, психо-физическая тренировка, аутотренинг.</i></p>
07	<p>Методика составления комплекса физических упражнений с учетом характера различных профессий.</p> <p>Ответ: <i>Используется принцип последовательности. 1. Упражнения организующего характера. 2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног. 3. Упражнения общего воздействия. 4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами. 5-8. Специальные упражнения. Подбираются упражнения для расслабления работавших частей тела.</i></p>
08	<p>Расскажите о закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные правила и принципы закаливания.</p> <p>Ответ: <i>Закаливание-испытанное средство укрепления организма. Закаливающие процедуры: пребывание и занятия спортом на открытом воздухе, плавание в открытой воде, водные процедуры, контрастный душ, моржевание Основные принципы: систематичность, постепенность, самоконтроль состояния здоровья.</i></p>
09	<p>Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни.</p> <p>Ответ: <i>Сидячий образ жизни характерен для людей огромного количества профессий: менеджеров, программистов, бухгалтеров, маркетологов, юристов и многих других. Борьба с негативными последствиями можно только с помощью постоянной разумной двигательной активности.</i></p>
10	<p>Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства.</p> <p>Ответ: <i>Цель ППФП-психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Факторы ППФП: 1.Формы (виды) труда. 2.Условия и характер труда. 3.Режим труда и отдыха. 4.Особенности динамики работоспособности (профессиональное утомление и заболеваемость).</i></p>
11	<p>Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.</p> <p>Ответ: <i>Цель-вернуть уставшему работнику работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, Требования: упражнения не должны быть трудными для изучения; упражнения должны быть комбинированными; упражнения должны легко дозироваться, не вызывать утомления, не включать упражнения, требующие сильного напряжения на силовую выносливость. В основном используют общеразвивающие упражнения.</i></p>
12	<p>Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.</p> <p>Ответ: <i>Гигиенические средства в процессе ППФП используются в качестве создающих условия для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, и, главное, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий. Гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые).</i></p>
13	<p>Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека.</p> <p>Ответ: <i>Профессиональные заболевания - это болезни, причиной которых стали неблагоприятные факторы на производстве. Первичная профилактика направлена на изучение и снижение действия негативных факторов. Вторичная профилактика направлена на снижение риска развития хронических заболеваний и их обострений. Профилактические меры имеют большое разнообразие: воспитательные, обучающие, консультационные, лечебные, проведение мероприятий по улучшению здоровья; в т. ч. использование лечебной физкультуры и медицинского массажа,</i></p>
14	<p>Чем определяется физическое развитие человека?</p> <p>Ответ: <i>Физическое развитие каждого человека определяется его наследственными свойствами и средой обитания, включая характер питания, социальные воздействия и воспитание.</i></p>
15	<p>Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?</p> <p>Ответ: <i>Под двигательной активностью понимаются все движения, производимые человеком в процессе жизнедеятельности. Это эффективное средство для поддержания и укрепления</i></p>

	здоровья, развития личности, а так же профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.
16	<p>Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей.</p> <p>Ответ: Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.</p>
17	<p>Как влияет двигательная активность на состояние здоровья?</p> <p>Ответ: Мышечное движение является основной биологической функцией организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.</p>
18	<p>Дать определение понятию «двигательный режим».</p> <p>Ответ: Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение дня. Рациональное сочетание разных видов двигательной деятельности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения. Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление и повышают умственную работоспособность.</p>
19	<p>Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Способы развития гибкости.</p> <p>Ответ: Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Развивают гибкость с помощью физических упражнений на растягивание мышц и связок.</p>
20	<p>Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.</p> <p>Ответ: Физические упражнения - это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы: гимнастические, атлетические. Физические упражнения общей направленности оказывают положительное влияние на полноценное развитие организма, что обуславливает нормальное функционирование всех его органов и систем.</p>
21	<p>Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека.</p> <p>Ответ: Быстрота - это способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью. Характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.</p>
22	<p>Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека.</p> <p>Ответ: Выносливость - это способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению.</p>
23	<p>Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Ответ: Физическая нагрузка - это величина воздействия упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма. Способы контроля: медицинские, педагогические, самоконтроль.</p>
24	<p>Дать определение понятию «физическая подготовленность».</p> <p>Ответ: Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств.</p>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД<sub>2</sub><sup>УК-7</sup> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности)

Номер вопроса	Текст вопроса
25	<p>Что такое здоровье человека по определению принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?</p> <p>Ответ: <i>Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровье человека есть результат процесса сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.</i></p>
26	<p>Назовите "малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня.</p> <p>Ответ: <i>Малые формы физического воспитания – это комплексы физических упражнений и элементов продолжительностью от 1 до 5 минут. Узкая направленность и малая нагрузка делают эти формы доступными для людей с различным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности с целью снятия утомляемости.</i></p>
27	<p>Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания).</p> <p>Ответ: <i>Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мышц.</i></p>
28	<p>Назовите внешние признаки утомления.</p> <p>Ответ: <i>Внешними признаками утомления при умственных и физических нагрузках являются – ухудшение настроения, плохое самочувствие и сон, отсутствие аппетита, снижение работоспособности, апатия.</i></p>
29	<p>Назовите основные принципы сохранения здоровья. Закаливание в системе физического воспитания и здоровьесбережения.</p> <p>Ответ: <i>Факторами долголетия можно считать: психологические установки, дыхание, питание, регулярные физические упражнения, особенности содержания младенца в его первый год жизни, гигиену отдыха, специальные воздействия. Спорным можно признать влияние наследственности и сексуальной активности. При этом наибольший вклад в долголетие вносят компоненты здорового образа жизни. Закаливающие процедуры: пребывание и занятия спортом на открытом воздухе, плавание в открытой воде, водные процедуры, контрастный душ, моржевание</i></p>

#### 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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Знает:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры; 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
<b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям 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
	Тесты	Результат тестирования	60% и более правильных ответов	Зачтено	Освоена
			59,99% и менее правильных ответов	Не зачтено	Не освоена

<p><b>Владеет:</b> 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 самостоятельных 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>