

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

«25» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

(наименование в соответствии с РУП)

Специальность/профессия

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

(шифр и наименование специальности/профессии)

Квалификация выпускника

**Разработчик вэб и мультимедийных приложений**

Разработчик

25.05.2023 г.

Тихонов М.С.

(дата)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель цикловой комиссии информационных технологий  
(наименование ЦК, являющейся ответственной за данную специальность, профессию)

25.05.2023 г.      Володина Ю.Ю.  
(дата)(Ф.И.О.)

## 1. Цели и задачи дисциплины

1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в области профессиональной деятельности: 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности.

**Выпускник должен обладать следующим видом деятельности:**

проведение работ по модернизации и внедрению новых методов и средств контроля.

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен

**уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  
*использовать подвижные игры для укрепления здоровья.*

**знать:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Средства профилактики перенапряжения.

*основы правил подвижных игр.*

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|-------|-----------------|--|---|
| 1     | ОК 03           | Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.   |
|       |                 |  | Знания: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.  |
| 2     | ОК 04           | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  |
|       |                 |  | Знания: Средства профилактики перенапряжения; Основы здорового образа жизни.  |
| 3     | ОК 06           | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности:   |
|       |                 |  | Знания: Основы здорового образа жизни.  |
| 4     | ОК 07           | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.   | Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности |
|       |                 |  | Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.   |
| 5     | ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  |
|       |                 |  | Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.  |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_190\_\_ ак. ч.

| Виды учебной работы  | Всего академических часов | Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч |           |           |           |           |                          |
|--|---------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
|  |                           | 3 семестр                                      | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр                |
| Общая трудоемкость дисциплины  | 190                       | 36   | 44        | 28        | 38        | 20        | 24                       |
| <b>Контактная работа,</b> в т.ч. аудиторные занятия:                     | 170                       | 32   | 42        | 24        | 34        | 18        | 20                       |
| в том числе в форме практической подготовки                              | 164                       | 32   | 40        | 24        | 32        | 18        | 18                       |
| Лекции   | 6                         | -  | 2         | -         | 2         | -         | 2                        |
| Консультации текущие   | -                         | -  | -         | -         | -         | -         | -                        |
| <b>Вид аттестации (зачет/экзамен)</b>                                    | 6                         | Зачет/2  | зачёт     | Зачёт/2   | Зачёт/2   | зачёт     | Дифференцированный зачёт |
| <b>Самостоятельная работа:</b>   | 14                        | 2  | 2         | 2         | 2         | 2         | 4                        |
| Аэробика.  | 4                         | 1  | 1         | 1         | -         | -         | 1                        |
| Атлетическая гимнастика.   | 4                         | 1  |           |           | 1         | 1         | 1                        |
| Ритмическая гимнастика.  | 4                         | -  | -         | 1         | 1         | 1         | 1                        |
| Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 2                         | -  | 1         | -         | -         | -         | 1                        |

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

**5.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)**

| № п/п | Наименование раздела учебного предмета | Содержание раздела<br>(указываются темы и дидактические единицы)  | Трудоемкость раздела, ак. час |                                 |
|-------|--|---|-------------------------------|---------------------------------|
|       |  |   | в традиционной форме          | в форме практической подготовки |
| 1     | Лёгкая атлетика                        | Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | 7                             | 54                              |
| 2     | Лыжная подготовка                      | Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.                               | 7                             | 50                              |
| 3     | Спортивные игры.                       | Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.  | 6                             | 60                              |
| 3     | <i>Консультации текущие</i>            | -   |                               |                                 |
| 4     | <i>Консультации перед экзаменом</i>    | -   |                               |                                 |
| 5     | <i>Зачет, Дифференцированный зачет</i> | 6   |                               |                                 |

**5.2 Разделы дисциплины и виды занятий**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, ак. ч        |                                 | Практические занятия, ак. ч |                                 | СРО, ак. ч<br>14 час. |
|-------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|       |                                 | в традиционной форме | в форме практической подготовки | в традиционной форме        | в форме практической подготовки |                       |
| 1     | Лёгкая атлетика                 | 2                    | -                               | -                           | 54                              | 5                     |
| 2     | Лыжная подготовка               | 2                    | -                               | -                           | 50                              | 5                     |
| 3     | Спортивные игры                 | 2                    | -                               |                             | 60                              | 4                     |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 4 | Консультации текущие                   | - |
| 5 | Консультации перед экзаменом           | - |
| 6 | <i>Зачет, Дифференцированный зачет</i> | 6 |

### 5.2.1 Лекции

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекционных занятий                | Трудоемкость, час |
|-------|---------------------------------|--|-------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика                 | История олимпийских игр                    | 2                 |
| 2     | Лыжная подготовка               | Техника безопасности при занятиях на лыжах | 2                 |
| 3     | Спортивные игры                 | Правила игры в баскетбол и волейбол        | 2                 |

### 5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий  | Трудоемкость, Час |
|-------|---------------------------------|--|-------------------|
| 1     | Легкая атлетика                 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 2                 |
|       |                                 | Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.   | 2                 |
|       |                                 | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                            | 2                 |
|       |                                 | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.   | 2                 |
|       |                                 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования                           | 2                 |
|       |                                 | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.  | 2                 |
|       |                                 | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.  | 2                 |
|       |                                 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива:<br>девушки -100, юноши-100 м | 2                 |
|       |                                 | Сдача контрольного норматива:<br>девушки -100, юноши-100 м   | 2                 |
|       |                                 | Техника бега на длинные дистанции.   | 2                 |
|       |                                 | Прыжковая подготовка.  | 2                 |
|       |                                 | Сдача контрольного норматива:<br>девушки -2000, юноши-3000 м.  | 2                 |
|       |                                 | Техника бега с низкого старта.   | 2                 |

|   |                   |   |   |
|---|-------------------|---|---|
|   |                   | Совершенствование техники на короткие дистанции.  | 2 |
|   |                   | Техника бега с низкого старта.  | 2 |
|   |                   | Прыжки в длину.   | 2 |
|   |                   | Техника финиширования.  | 2 |
|   |                   | Совершенствование техники на короткие дистанции.  | 2 |
|   |                   | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.                              | 2 |
|   |                   | Пересдача контрольных нормативов.   | 2 |
|   |                   | Изучение техники эстафетного бега.  | 2 |
|   |                   | Общая физическая подготовка.  | 2 |
|   |                   | Изучение техники передачи эстафетной палочки.   | 2 |
|   |                   | Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2 |
|   |                   | Изучение техники спортивной ходьбы.   | 2 |
|   |                   | Совершенствование техники спортивной ходьбы.  | 2 |
|   |                   | Пересдача контрольных нормативов.   | 2 |
| 2 | Лыжная подготовка | Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | 2 |
|   |                   | Полу коньковый и коньковый ход.   | 2 |
|   |                   | Передвижение по пересечённой местности.   | 2 |
|   |                   | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.          | 2 |
|   |                   | Прыжки на лыжах с малого трамплина.   | 2 |
|   |                   | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).                                  | 2 |
|   |                   | Совершенствование техники попеременного двушажного хода.                                    | 2 |
|   |                   | Прохождение дистанций.  | 2 |
|   |                   | Физическая подготовка.  | 2 |
|   |                   | Изучение одновременного двушажного хода.  | 2 |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|   |                 | Совершенствование одновременного двушажного хода.  | 2 |
|   |                 | Упражнения на склонах.   | 2 |
|   |                 | Изучение техники спуска.   | 2 |
|   |                 | Изучение одновременного двушажного хода.   | 2 |
|   |                 | Совершенствование одновременного двушажного хода.  | 2 |
|   |                 | Упражнения на учебной лыжне.   | 2 |
|   |                 | Сдача контрольных нормативов:<br>Девушки-3000 м, юноши-5000 м.                                   | 2 |
|   |                 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
|   |                 | Изучение техники конькового хода.  | 2 |
|   |                 | Совершенствование техники конькового хода.   | 2 |
|   |                 | Прохождение дистанции 3000м.   | 2 |
|   |                 | Изучение техники бесшажного хода.  | 2 |
|   |                 | Совершенствование техники бесшажного хода.   | 2 |
|   |                 | Изучение техники падений.  | 2 |
|   |                 | Прохождение дистанции 5000м.   | 2 |
| 3 | Спортивные игры | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                                 | 2 |
|   |                 | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                      | 2 |
|   |                 | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.                           | 2 |
|   |                 | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 2 |
|   |                 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.      | 2 |
|   |                 | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.           | 2 |
|   |                 | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                   | 2 |
|   |                 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  | 2 |
|   |                 | Силовая подготовка.  | 2 |
|   |                 | Правила игры в Волейбол.   | 2 |
|   |                 | Изучение нижней передачи.  | 2 |
|   |                 | Изучение верхней передачи.   | 2 |
|   |                 | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.                       | 2 |
|   |                 | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                                 | 2 |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.             | 2 |
|  | Прием мяча.  | 2 |
|  | Передача мяча. Нападающие удары.   | 2 |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
|  | Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.                                      | 2 |
|  | Изучение игры «мини-лапта». Основные правила.  | 2 |
|  | Изучение верхней подачи. Двусторонняя игра.  | 2 |
|  | Совершенствование верхней подачи. Общая физическая подготовка.                           | 2 |
|  | Тактические действия в «мини-лапте».   | 2 |
|  | Изучение техники ловли мяча при подачи.  | 2 |
|  | Изучение техники выбивания соперника. Двусторонняя игра.                                 | 2 |
|  | Сдача контрольного норматива «верхняя подача».   | 2 |
|  | Изучение техники передачи мяча.  | 2 |
|  | Контрольная игра.  | 2 |
|  | Совершенствование командных действий в мини-лапте.                                       | 2 |
|  | Пересдача контрольных нормативов.  | 2 |

### 5.2.3 Лабораторный практикум

*не предусмотрен*

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид СРО   | Трудоемкость, Час |
|-------|---------------------------------|---|-------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика                 | Аэробика.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Ритмическая гимнастика.                                    | 5                 |
| 2     | Лыжная подготовка               | Подготовка реферата.<br>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.    | 5                 |
| 3     | Спортивные игры                 | Подготовка реферата.<br>Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта. | 4                 |

### 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### 6.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2019. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>
2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2020. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=463697](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=463697)

### 6.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2021. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=497151](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151)
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2021. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=499657](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=499657)
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва: Спорт, 2020. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=475389](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389)
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2021. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238)

### 6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование/ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020 <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

### 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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

|   |  |
|---|--|
| Спортивный зал (ауд.44)<br>2 раздевалки, 2 душевые,<br>тренажерный зал, | Спортивное оборудование:<br>баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;<br>щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;<br>оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);<br>оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);<br>гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»;<br>музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон;<br>мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.;<br>экран переносной – 1 шт.;<br>ноутбук ASUSK 73 E15-2410 MСPU4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.; |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. | электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.<br><br>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками) |
|--|--|

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

|   |   |
|---|---|
| Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19) | ALT Linux Образование 9 + LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; Комплект учебной мебели. |
|---|---|

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Ресурсный центр | Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами. | Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima<br>Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» |
|-----------------|--|--|

### 8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Оценочные материалы (ОМ)** для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и практического опыта.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины.**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|-------|-----------------|--|---|
| 1     | ОК 03           | Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.<br>Знания: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.   |
| 2     | ОК 04           | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.<br>Знания: Средства профилактики перенапряжения; Основы здорового образа жизни.  |
| 3     | ОК 06           | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности:<br>Знания: Основы здорового образа жизни.   |
| 4     | ОК 07           | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.   | Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| 5     | ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.<br>Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.  |

**Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

**уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  
*использовать подвижные игры для укрепления здоровья.*

**знать:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;  
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  
Средства профилактики перенапряжения.

*основы правил подвижных игр.*

**Содержание раздела дисциплины:** Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники

одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

**Содержание раздела дисциплины:** Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**Физическая культура**

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

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|-------|-----------------|--|---|
| 1     | ОК 03           | Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.   |
|       |                 |  | Знания: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.  |
| 2     | ОК 04           | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  |
|       |                 |  | Знания: Средства профилактики перенапряжения; Основы здорового образа жизни.  |
| 3     | ОК 06           | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.  | Умения: Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности:   |
|       |                 |  | Знания: Основы здорового образа жизни.  |
| 4     | ОК 07           | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.   | Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности |
|       |                 |  | Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.   |
| 5     | ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.  |
|       |                 |  | Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.  |

## 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  |
| 2 курс 3 семестр – 4 курс 8 семестр |                            |  |                    |            |  |
| 1                                   | Теория физической культуры | ОК-3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8             | Тест               | 1-18       | Компьютерное тестирование<br>Процентная шкала<br>0 - 100 %<br>0 – 59,99 % не освоена<br>60 – 100 % освоена |

|   |                                     |  |  |              |   |
|---|-------------------------------------|--|--|--------------|---|
|   |                                     |  | Собеседование (вопросы для оценки знаний)                          | 1-14         | Проверка преподавателем<br>Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена .<br>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.)<br>5 норм. X 20 балл.=100 балл.<br>3 X 20 = 60 балл. выполнено менее 60 балл. не выполнено |
|   |                                     |  |  | 15-23        | Проверка преподавателем<br>Отметка в протоколе/журнале<br>Положительный результат в 3-х нормативах из 5. – выполнено<br>Только в 2-х – не выполнено                       |
| 3 | Обучение здоровьесбережению         |  | Тест   | 25-30        | Компьютерное тестирование<br>Процентная шкала<br>0 - 100 %<br>0 – 59,99 % не освоена<br>60 – 100 % освоена  |
|   |                                     |  |  | 24-30        | Проверка преподавателем<br>Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена .<br>Только на 2– не освоена  |
| 4 | Собеседование /Тестирование (зачет) |  | Ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов, выполнение тестов | 1-30<br>1-30 | Проверка преподавателем<br>Отметка в журнале/ведомости<br>Выполнено/освоено на 60% и 60 балл. зачтено.<br>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 количество набранных студентом баллов на предыдущем зачете не учитывается.

### 3.1 Тесты (тестовые задания)

#### 3.1.1 Шифр и наименование компетенции

ОК – 3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. 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><br>+А. Установленный режим питания, труда и отдыха;<br>-Б. Отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;<br>-В. Система поведения человека на работе и в быту;<br>-Г. Регулярное занятие спортом.   |
| 2         | <b><u>Гиподинамия-это:</u></b><br>-А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;<br>-Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;<br>+В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;<br>-Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.  |
| 3         | <b><u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u></b><br>-А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;<br>-Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;<br>-В. Чередование занятий спортом и отдыха;<br>+Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.   |
| 4         | <b><u>Причинами переутомления являются:</u></b><br>-А. Продолжительный сон и отдых;<br>+Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;<br>-В. Отказ от завтрака в течение недели;<br>-Г. Отсутствие прогулок долгое время.  |
| 5         | <b><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u></b><br>+А. Головокружение, тошнота и рвота;<br>+Б. Уменьшение сердечных сокращений;<br>-В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;<br>+Г. Возбужденное или депрессивное состояние.   |
| 6         | <b><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u></b><br>+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.<br>Б. Использование природных сил для восстановления организма.<br>В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.<br>Г. Систематически занятия физическими упражнениями.  |
| 7         | <b><u>В спорте выделяют:</u></b><br>+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.<br>Б. Олимпийский, дворовый, любительский.<br>В. Любительский, профессиональный, массовый.<br>Г. Дворовый любительский, оздоровительный.   |
| 8         | <b><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u></b><br>+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.<br>Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.<br>В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.<br>Г. Положительное, если заниматься длительное время. |
| 9         | <b><u>Экскурсней грудной клетки называется:</u></b><br>+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.<br>Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.  |

|    |   |
|----|---|
|    | В. Объем вдыхаемого воздуха.<br>Г. Объем выдыхаемого воздуха.   |
| 10 | <b><u>Вход в спортивный зал:</u></b><br>+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.<br>Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.<br>В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.<br>Г. Разрешен, если в составе группы.  |
| 11 | <b><u>Физическая культура представляет собой:</u></b><br>+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.<br>Б. Различные занятия в спортивных секциях.<br>В. Культуру занятия профессиональным спортом.<br>Г. Участие в соревновательной деятельности.   |
| 12 | <b><u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u></b><br>+ А. Выносливость.<br>Б. Тренированность.<br>В. Второе дыхание.<br>Г. Физическая подготовленность.  |
| 13 | <b><u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u></b><br>А. Записках Древней Трои.<br>+ Б. Олимпийской Хартии.<br>В. Олимпийском Слове.<br>Г. Олимпийской клятве.  |
| 14 | <b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b><br>А. Сна.<br>Б. Физических нагрузок.<br>+ В. Умственной деятельности.<br>Г. Соревновательной деятельности.   |
| 15 | <b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b><br>+ А. Их содержанием.<br>Б. Их формой.<br>В. Скоростью их выполнения.<br>Г. Амплитудой выполнения.   |
| 16 | <b><u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u></b><br>А. Боди-балет.<br>+ Б. Степ-аэробика.<br>В. Пилатес.<br>Г. Фитнес.  |
| 17 | <b><u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u></b><br>+ А. Их содержанием.<br>Б. Их формой.<br>В. Скоростью их выполнения.<br>Г. Амплитудой их выполнения.  |
| 18 | <b><u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u></b><br>+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.<br>Б. Мягкой и удобной.<br>В. Плотно облегающей.<br>Г. На плотной подошве.   |
| 19 | <b><u>В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</u></b><br>+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.<br>Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.<br>В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.<br>Г. Зависимость от интенсивности выполнения упражнений. |
| 20 | <b><u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u></b><br>+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.<br>Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.<br>В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.<br>Г. Когда появляется легкость при мышечной работе.   |
| 21 | <b><u>Двигательные физические способности это:</u></b><br>А. Способности двигаться и принимать нагрузки.<br>+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.  |

|    |   |
|----|---|
|    | В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.<br>Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки.  |
| 22 | <b><u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u></b><br>+ <b>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.</b><br>Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.<br>В. Личными спортивными достижениями человека.<br>Г. Способностью быстро восстанавливать силы. |
| 23 | <b><u>Результатом физической подготовки является:</u></b><br>А. Количество разученных упражнений.<br>+ <b>Б. Степень физической подготовленности.</b><br>В. Физическое совершенство.<br>Г. Физическое мастерство.   |
| 24 | <b><u>Под техникой физических упражнений понимают:</u></b><br>А. Способы выполнения группы последовательных движений.<br>+ <b>Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.</b><br>В. Четко заданный и неизменный порядок движений.<br>Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений.    |

ОК – 3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. 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        | <b><u>Здоровый образ жизни- это:</u></b><br>А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;<br>+ <b>Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b><br>В. Регулярные занятия спортом;<br>Г. Регулярное прохождения медицинского обследования.   |
| 26        | <b><u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u></b><br>А. Установленное время для обеда в школьной столовой;<br>+ <b>Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b><br>В. Отход ко сну в 21:00;<br>Г. Чередование занятий спортом и отдыха.  |
| 27        | <b><u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u></b><br>А. Использование ежедневного циркулярного душа;<br>+ <b>Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b><br>В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;<br>Г. Попеременное использование тепла и холода. |
| 28        | <b><u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u></b><br>+ <b>А. Укрепление силы воли;</b><br>+ <b>Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b><br>+ <b>В. Замедление процесса старения;</b><br>Г. Авторитет среди друзей.   |
| 29        | <b><u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u></b><br>А. Сна.<br>Б. Физических нагрузок.<br>+ <b>В. Умственной деятельности.</b><br>Г. Соревновательной деятельности.  |
| 30        | <b><u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u></b><br>+ <b>А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.</b><br>Б. Являются источником питания и энергии.<br>В. В принципе не нужны человеку.<br>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)**

ОК-3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 3, ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. 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 двигательного качества «выносливость», его значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательного качества «выносливость». |
| 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”?  |

ОК - 3. ОК – 4, ОК – 6, ОК – 7, ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 3, ОК – 4, ОК –

6, ОК – 7, ОК – 8. 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 2.4.03-2020 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.1.02-2021 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%     |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

| Вид упражнений   | Оценки |       |       |   |         |       |       |   |
|--|--------|-------|-------|---|---------|-------|-------|---|
|  | Юноши  |       |       |   | Девушки |       |       |   |
|  | 5      | 4     | 3     | 2 | 5       | 4     | 3     | 2 |
| Бег 100м. сек  | 13,2   | 13,8  | 14,5  | - | 16,0    | 16,5  | 17,0  | - |
| Бег 500м. мин.сек  | -      | -     | -     | - | 1,50    | 2,00  | 2,15  | - |
| Бег 1000 м, мин.сек  | 3,20   | 3,30  | 3,40  | - | -       | -     | -     | - |
| Бег 3000 м.мин.сек.  | 12,00  | 12,35 | 13,10 | - | -       | -     | -     | - |
| Метание гранаты 500 г.м                                    | -      | -     | -     | - | 20      | 18    | 15    | - |
| 700 г.м  | 40     | 35    | 30    | - | -       | -     | -     | - |
| Прыжки в длину с разбега,м                                 | 4,50   | 4,30  | 4,10  | - | 3,40    | 3,20  | 3,00  | - |
| Подтягивание из виса, раз                                  | 14     | 11    | 9     | - | -       | -     | -     | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                | 30     | 25    | 20    | - | 12      | 10    | 8     | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин. | 45     | 40    | 35    | - | 35      | 30    | 25    | - |
| Поднимание прямых ног из виса, раз                         | 20     | 15    | 10    | - | 15      | 12    | 8     | - |
| Прыжок в длину с места, м                                  | 2,50   | 2,30  | 2,10  | - | 2,00    | 1,80  | 1,60  | - |
| Приседание на одной ноге, раз                              | 20     | 15    | 10    | - | 12      | 10    | 8     | - |
| Плавание 50 м, мин. сек                                    | 40     | 45    | 50    | - | 54,03   | 1,15  | 1,15  | - |
| Туристический поход однодневный на 20 км                   | -      | -     | -     | - | -       | -     | -     | - |
| Бег на лыжах, мин. сек 3 км                                | -      | -     | -     | - | 18,00   | 19,30 | 22,00 | - |
| 5 км   | 25,30  | 26,30 | 28,30 | - | 34,30   | 36,00 | 38,00 | - |
| 10км   | 57,00  | 59,00 | 60,00 | - | -       | -     | -     | - |
| Марш бросок, мин. 3 км                                     | -      | -     | -     | - | 19      | 21    | 23    | - |
| 6 км   | 30     | 32    | 34    | - | -       | -     | -     | - |
| Тесты по ППФП  | -      | -     | -     | - | -       | -     | -     | - |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз                        | -      | -     | -     | - | 120     | 110   | 90    | - |

- 5 – отлично (освоено на повышенном уровне)  
 4 – хорошо (освоено на повышенном уровне)  
 3 – удовлетворительно (освоено на базовом уровне)  
 2 – не освоена

### 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>ОК-3. Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</b>                    |   |  |   |                                |                              |
| <b>Знать:</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.         | 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>Уметь:</b> Применять рациональные приемы двигательных функций в 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                   |
| <b>ОК-4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</b> |   |  |   |                                |                              |
| <b>Знать:</b> Средства профилактики  |   |  |   |                                |                              |

|  |   |  |   |                         |            |
|--|---|--|---|-------------------------|------------|
| перенапряжения;<br>Основы здорового образа жизни.  | Собеседование<br>(зачет)                    | Уровень<br>владения<br>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<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |  | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%  | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |  | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%   | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |

ОК-6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

|  |                          |                                   |   |                     |         |
|--|--------------------------|-----------------------------------|---|---------------------|---------|
| <b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни. | Собеседование<br>(зачет) | Уровень<br>владения<br>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<br>60-100 % | Освоена |
|--|--------------------------|-----------------------------------|---|---------------------|---------|



|  |   |   |  |                         |            |
|--|---|---|--|-------------------------|------------|
|  |   |   | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий. | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%   | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |

|  |   |   |   |                         |            |
|--|---|---|---|-------------------------|------------|
| <b>ОК-7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</b>  |   |   |   |                         |            |
| <b>Знать:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  | 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<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий. | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%  | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%   | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание</b>   |   |   |   |                         |            |

|  |   |   |   |                      |            |
|--|---|---|---|----------------------|------------|
| необходимого уровня физической подготовленности.   |   |   |   |                      |            |
| <b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни;<br>Средства профилактики перенапряжения.                    | 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>Уметь:</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | 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 |