

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«26» _____ 05 _____ 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

(наименование в соответствии с РУП)

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

(шифр и наименование специальности/профессии)

Квалификация выпускника

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Разработчик

25.05.2022 г.

Тихонов М.С.

(дата)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель цикловой комиссии технологии
ресторанного сервиса

(наименование ЦК, являющейся ответственной за данную специальность, профессию)

25.05.2022 г. Еремина Т.А.

(дата)

(Ф.И.О.)

1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

В результате освоения дисциплины 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.

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.

3. Место учебного предмета в структуре образовательной ППССЗ: Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовой части цикла «Общеобразовательные дисциплины» и изучается в 1,2 семестрах.

4. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет __121__ ак. ч.

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестр 1 | Семестр 2 |
|---|-------------|--------------------------|--------------------------|
| Общая трудоемкость учебного предмета, в т.ч. | 121 | 48 | 73 |
| Контактная работа , в т.ч. аудиторные занятия. | 117 | 48 | 69 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | 117 | 48 | 69 |
| Лекции | 4 | - | 4 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки</i> | 4 | - | 4 |
| Консультации текущие | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) | | Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет |

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

5.1 Содержание разделов учебного предмета

| № п/п | Наименование раздела учебного предмета | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, часы в форме практической подготовки |
|-------|--|---|--|
|-------|--|---|--|

| | | | 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. Аэробика. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. | - | 40 |
| 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. | 2 | 18 |
| 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. Простейшие приемы самомассажа и релаксации. | 2 | 59 |

5.2 Разделы учебного предмета и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела учебного предмета | Лекции, ак. ч | | Практические занятия, ак. ч | |
|-------|--|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| | | в традиционной форме | в форме практической подготовки | в традиционной форме | в форме практической подготовки |
| 1 | Лёгкая атлетика | - | - | - | 40 |
| 2 | Лыжная подготовка | 2 | - | - | 18 |
| 3 | Спортивные игры | 2 | - | - | 59 |

5.2.1 Лекции

| № п/п | Наименование раздела учебного предмета | Тематика лекционных занятий | Трудоемкость, Час |
|-------|--|--|-------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика | - | - |
| 2 | Лыжная подготовка | Техника безопасности при занятиях на лыжах | 2 |
| 3 | Спортивные игры | История олимпийских игр. | 2 |

5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела учебного предмета | Тематика практических занятий | Трудоемкость, Час |
|-------|--|---|-------------------|
| | | Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину. Техника бега с высокого старта. | 4 |

| | | | |
|---|-------------------|---|---|
| | | Техника прыжка в длину «согнут ноги» Кроссовая подготовка. | 4 |
| | | Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции. | 6 |
| | | Совершенствование техники на средние дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м | 4 |
| | | Техника бега с высокого старта. Прыжки в длину. | 4 |
| | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м | 4 |
| | | Техника бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. | 4 |
| | | Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м | 4 |
| | | Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники на короткие дистанции | 4 |
| | | Техника бега с низкого старта. Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов: девушки-100 м, юноши-100 м. | 4 |
| | | Техника финиширования. Совершенствование техники на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: девушки, юноши-прыжки в длину. | 4 |
| | | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Пересдача контрольных нормативов | 4 |
| 2 | Лыжная подготовка | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | 4 |
| | | Упражнения на склонах. | 2 |
| | | Совершенствование техники одношажного хода. | 2 |
| | | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Прохождение дистанций. | 2 |
| | | Изучение одновременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Упражнения на склонах. | 2 |
| | | Изучение техники конькового хода. | 2 |
| | | Упражнения на учебной лыжне. | 2 |

| | | | |
|---|-----------------|---|---|
| | | Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м. | 2 |
| 3 | Спортивные игры | Правила игры в Баскетбол. Двухсторонняя игра. | 2 |
| | | Техника приема мяча в парах. Техника ведения мяча. | 4 |
| | | Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину. | 4 |
| | | Совершенствование техники приема мяча в парах. Совершенствование техники ведения мяча. | 4 |
| | | Совершенствование техники штрафных ударов. Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину. | 2 |
| | | Тактические действия в защите. Силовая подготовка. | 4 |
| | | Правила игры в Волейбол. Изучение нижней передачи. | 4 |
| | | Изучение верхней передачи. Сдача контрольного норматива по Волейболу. | 2 |
| | | Изучение техники подачи мяча. Прыжковая подготовка. | 4 |

5.2.3 Лабораторный практикум

Не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

Не предусмотрена

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

6.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО— Москва : Издательство Юрайт, 2020 <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>
2. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020 https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=597370
3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020 https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983

6.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017 http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Физическая культура [Электронный ресурс]: методические рекомендации для выполнения дисциплины / Воронеж. Гос. технол. акад.; сост. Калугин С.Л., Тихонов М.С., Платонов Э.В., Варламов А.В. Воронеж: ВГУИТ, 2016. - 20 с.

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

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

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) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал, | Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»; музыкальный центр Panasonik, выносные колонки Dialog w-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбук ASUS K 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000–1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. |
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. | 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 Лицензия № ААА.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» |
|-----------------|--|--|

8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- 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;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

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

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ 2.4.17-2020 «Положение об оценочных материалах».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по учебному предмету

Физическая культура

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

Не предусмотрены

2. Паспорт фонда оценочных средств по предмету

| № 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 | | Тест | 1-18 | Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена |
| | | | Собеседование (вопросы для оценки знаний) | 1-14 | Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена Только на 2– не освоена |
| 2 | Развитие физических качеств | | Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений | 19-24 | Сдача контрольных нормативов оценки физического развития (5 норм. по 20 балл.) 5 норм. X 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 здоровье- сбережению | 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 во-проса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена |
| 4 | Собеседован ие/Тестирова ние (зачет) | Ответы на вопро- сы, сдача контро- льныхнормати-вов, 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 предмета «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 количествонабранных студентом баллов на предыдущем зачете не учитывается.

3.1 Тесты (тестовые задания)

3.1.1 Шифр и наименование компетенции

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|--|
| 1 | <p><u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u> +А. Установленный режим питания, труда и отдыха; -Б. Отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; -В. Система поведения человека на работе и в быту; -Г. Регулярное занятие спортом.</p> |
| 2 | <p><u>Гиподинамия-это:</u> -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; +В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни; -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.</p> |
| 3 | <p><u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u> -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. Чередование занятий спортом и отдыха; +Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</p> |
| 4 | <p><u>Причинами переутомления являются:</u> -А. Продолжительный сон и отдых; +Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка; -В. Отказ от завтрака в течение недели; -Г. Отсутствие прогулок долгое время.</p> |
| 5 | <p><u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u> +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние.</p> |
| 6 | <p><u>Отличительным признаком физической культуры является:</u> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. Г. Систематически занятия физическими упражнениями.</p> |
| 7 | <p><u>В спорте выделяют:</u> + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный.</p> |
| 8 | <p><u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u> + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. 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><u>Экспурсией грудной клетки называется:</u> + А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. В. Объем вдыхаемого воздуха. Г. Объем выдыхаемого воздуха.</p> |
| 10 | <p><u>Вход в спортивный зал:</u> + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.</p> |

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

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

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|--|
| 25 | <u>Здоровый образ жизни- это:</u> А. Отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; +Б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; В. Регулярные занятия спортом; Г. Регулярное прохождения медицинского обследования. |
| 26 | <u>Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</u> А. Установленное время для обеда в школьной столовой; +Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха; В. Отход ко сну в 21:00; Г. Чередование занятий спортом и отдыха. |
| 27 | <u>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</u> А. Использование ежедневного циркулярного душа; +Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; В. Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду; Г. Попеременное использование тепла и холода. |
| 28 | <u>Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</u> +А. Укрепление силы воли; +Б. Активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; +В. Замедление процесса старения; Г. Авторитет среди друзей. |
| 29 | <u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности. |
| 30 | <u>Каково основное значение витаминов для организма человека?</u> +А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. Б. Являются источником питания и энергии. В. В принципе не нужны человеку. |

Г. Нужны в отдельные периоды времени.

Критерии и шкалы оценки:

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

«выполнено, не выполнено»

0 – 59,99 % не выполнено

60 – 100 % выполнено

3.2 Собеседование (Вопросы по теории ФК)

| 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 «быстрота», его значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательного качества «быстрота». |
| 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 «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека. |
| 22 | Дать характеристику двигательного качества «быстрота». 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”? |

| 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 | 1,03 | 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 предмету «Физическая культура»

| Результаты обучения по этапам формирования компетенций | Методика оценки (объект, продукт или процесс) | Показатель оценивания | Критерии оценки сформированности |
|--|---|---|--|
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к | | | |
| <p>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. <i>использовать подвижные игры для укрепления здоровья.</i></p> <p>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. <i>основы правил подвижных игр.</i></p> | Собеседование (зачет) | Уровень владения материалом | <p>Студент демонстрирует информацию на тему изучаемой дисциплины в объеме, достаточном для качественного выполнения профессиональных действий в многофакторной ситуации</p> <p>Студент не демонстрирует информацию на тему изучаемой дисциплины в требуемом для профессиональных действий объеме</p> |
| ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | | | |
| <p>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.</p> | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практически на занятиях | <p>Студент выполнил задания на занятиях не менее чем 70%</p> <p>Студент выполнил задания на занятиях менее чем 70%</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>специальности. <i>использовать подвижные игры для укрепления здоровья.</i> 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. <i>основы правил подвижных игр.</i></p> | | | |
| <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | | | |
| <p>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. <i>использовать подвижные игры для укрепления здоровья.</i> 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. <i>основы правил подвижных игр.</i></p> | <p>Выполнение заданий на практических занятиях</p> | <p>Результаты и полнота выполнения заданий практически х занятий</p> | <p>Студент выполнил задания занятий не менее чем 70%</p> <p>Студент выполнил задания занятий менее чем 70%</p> |