

**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

43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

(шифр и наименование специальности/профессии)

Квалификация выпускника

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Разработчик

25.05.2023 г.

Тихонов М.С.

(подпись)

(дата)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель цикловой комиссии технологии ресторанного сервиса

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

25.05.2023 г.

Ерёмина Т.А.

(подпись)(дата)(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи дисциплины

1. **Область профессиональной деятельности**, в которой выпускники, освоившие образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: 33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественного питания и пр.).

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются процессы приготовления, оформления и подготовки к реализации блюд, кулинарных и кондитерских изделий, закусок, напитков сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен быть готов к выполнению **основных видов деятельности**:

1. организация и ведение процессов приготовления и подготовки к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий сложного ассортимента;

2. организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания;

3. организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания;

4. организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации холодных и горячих десертов, напитков сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания;

5. организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации хлебобулочных, мучных кондитерских изделий сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания;

6. организация и контроль текущей деятельности подчиненного

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.

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.

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|-----------------|--|---|
| 1 | 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. |

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура 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 __204__ 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 | 204 | 36 | 44 | 32 | 38 | 30 | 24 |
| Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия: | 170 | 32 | 36 | 24 | 30 | 24 | 22 |
| Практические занятия | 166 | 36 | 36 | 24 | 36 | 24 | 22 |
| Лекции | 4 | - | - | - | 2 | - | 2 |
| в том числе в форме практической подготовки | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид аттестации (зачет/экзамен) | 8 | зачет | Зачёт/4 | Зачёт/4 | зачёт | зачёт | Дифференцированный зачёт |
| Самостоятельная работа: | 26 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 |
| Аэробика. | 6 | 1 | 1 | 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. | 4 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта. | 4 | 1 | | | 1 | 1 | 1 |
| Подготовка реферата. | 4 | | | 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 (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 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. | 12 | 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. | 6 | 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. | 12 | 60 |
| 3 | <i>Консультации текущие</i> | - | | |
| 4 | <i>Консультации перед экзаменом</i> | - | | |
| 5 | <i>Зачет, Дифференцированный зачет</i> | 8 | | |

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, ак. ч | | Практические занятия, ак. ч | | СРО, ак. ч |
|-------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------|
| | | в традиционной форме | в форме практической подготовки | в традиционной форме | в форме практической подготовки | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 2 | - | - | 54 | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка | - | - | - | 50 | 6 |
| 3 | Спортивные игры | 2 | - | | 60 | 10 |
| 4 | Консультации текущие | | | - | | |
| 5 | Консультации перед экзаменом | | | - | | |

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 | - |
| 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: девушки -100, юноши-100 м | 2 |
| | | Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м | 2 |
| | | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| | | Прыжковая подготовка. | 2 |
| | | Сдача контрольного норматива: 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: 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». | 2 |
| | Основные правила. | |
| | Изучение верхней подачи. | 2 |
| | Двусторонняя игра. | |
| | Совершенствование верхней подачи. | 2 |
| | Общая физическая подготовка. | |
| | Тактические действия в «мини-лапте». | 2 |
| | Изучение техники ловли мяча при подачи. | 2 |
| | Изучение техники выбивания соперника. | 2 |
| | Двусторонняя игра. | |
| | 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 |

*в форме практической подготовки

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. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка | Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 6 |
| 3 | Спортивные игры | Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта. | 10 |

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

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

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

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва: Спорт, 2020. 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

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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело /ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020 <http://biblos.vsuet.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 | 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.vsuet.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.vsuet.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 ALTLinux.

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 Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; | |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. | ноутбукASUSK 73 E15-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками) | |
|--|---|--|

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».

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|-----------------|--|---|
| 1 | ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | <p>Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.</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.

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.

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.

**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 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 – 8 | 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 здоровьесбережению | | Тест | 25-30 | Компьютерное тестирование Процентная шкала 0 - 100 % 0 – 59,99 % не освоена 60 – 100 % освоена |
| | | | Собеседование (вопросы для оценки знаний) | 24-30 | Проверка преподавателем Положительный ответ на 3 вопроса из 5. - освоена . Только на 2– не освоена |
| 4 | Собеседование /Тестирование | | Ответы на вопросы, сдача контро- | 1-30 1-30 | Проверка преподавателем Отметка в журнале/ведомости |

| | | | | | |
|--|---------|--|-------------------------------------|--|--|
| | (зачет) | | льных нормативов, выполнение тестов | | Выполнено/освоено на 60% и 60 балл. зачтено. Выполнено/освоено менее 60% и 60 балл. – не зачтено. |
|--|---------|--|-------------------------------------|--|--|

3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

3.1 Тесты (тестовые задания)

3.1.1 Шифр и наименование компетенции

ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 8. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

| № задания | Тестовое задание с вариантами ответов и правильными ответами |
|-----------|---|
| 1 | <u>Режим жизнедеятельности человека-это:</u> +А. Установленный режим питания, труда и отдыха; -Б. Отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; -В. Система поведения человека на работе и в быту; -Г. Регулярное занятие спортом. |
| 2 | <u>Гиподинамия-это:</u> -А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; -Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; +В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни; -Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека. |
| 3 | <u>Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</u> -А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; -Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; -В. Чередование занятий спортом и отдыха; |

| | |
|----|---|
| | +Г. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье. |
| 4 | <u>Причинами переутомления являются:</u> -А. Продолжительный сон и отдых; +Б. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка; -В. Отказ от завтрака в течение недели; -Г. Отсутствие прогулок долгое время. |
| 5 | <u>Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:</u> +А. Головокружение, тошнота и рвота; +Б. Уменьшение сердечных сокращений; -В. Расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; +Г. Возбужденное или депрессивное состояние. |
| 6 | <u>Отличительным признаком физической культуры является:</u> + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. Г. Систематически занятия физическими упражнениями. |
| 7 | <u>В спорте выделяют:</u> + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый. Г. Дворовый любительский, оздоровительный. |
| 8 | <u>Влияние физических упражнений на организм человека:</u> + 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. |
| 9 | <u>Экспирей 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. |
| 10 | <u>Вход в спортивный зал:</u> + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма. Г. Разрешен, если в составе группы. |
| 11 | <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. |
| 12 | <u>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</u> + А. Выносливость. Б. Тренированность. В. Второе дыхание. Г. Физическая подготовленность. |
| 13 | <u>Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:</u> А. Записках Древней Трои. + Б. Олимпийской Хартии. В. Олимпийском Слове. Г. Олимпийской клятве. |
| 14 | <u>Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:</u> А. Сна. Б. Физических нагрузок. + В. Умственной деятельности. Г. Соревновательной деятельности. |
| 15 | <u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения. Г. Амплитудой выполнения. |

| | |
|----|---|
| 16 | <u>Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</u> А. Боди-балет. + Б. Степ-аэробика. В. Пилатес. Г. Фитнес. |
| 17 | <u>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</u> + А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения. Г. Амплитудой их выполнения. |
| 18 | <u>Обувь для занятий спортивными играми должна быть:</u> + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала. Б. Мягкой и удобной. В. Плотной облегающей. Г. На плотной подошве. |
| 19 | <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. |
| 20 | <u>Так называемое “второе дыхание” наступает:</u> + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам. Г. Когда появляется легкость при мышечной работе. |
| 21 | <u>Двигательные физические способности это:</u> А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. Г. Способность быстро подстраиваться под новые виды нагрузки. |
| 22 | <u>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</u> + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека. Г. Способностью быстро восстанавливать силы. |
| 23 | <u>Результатом физической подготовки является:</u> А. Количество разученных упражнений. + Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство. Г. Физическое мастерство. |
| 24 | <u>Под техникой физических упражнений понимают:</u> А. Способы выполнения группы последовательных движений. + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. В. Четко заданный и неизменный порядок движений. Г. Легкость выполнения комплекса физических упражнений. |

ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 | <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>Какое 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)

ОК – 8.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 закалывающих процедурах, их влиянии на здоровье человека. Основные |

| | |
|----|--|
| | правила и принципы закаливания. |
| 09 | Методика подбора физических упражнений для лиц, ведущих сидячий образ жизни. |
| 10 | Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Ее цели, задачи, средства. |
| 11 | Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики. |
| 12 | Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой. |
| 13 | Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека. |
| 14 | Чем определяется физическое развитие человека? |
| 15 | Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека? |
| 16 | Дать характеристику двигательно-координационных способностей, их значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей. |
| 17 | Как влияет двигательная активность на состояние здоровья? |
| 18 | Дать определение понятию «двигательный режим». |
| 19 | Дать характеристику двигательного качества «гибкость», его значение в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости. |
| 20 | Дать определение понятию «физические упражнения». Охарактеризовать механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека. |
| 21 | Дать характеристику двигательного качества «быстрота». Его значение в жизнедеятельности человека. |
| 22 | Дать характеристику двигательного качества «выносливость». Его значение в жизнедеятельности человека. |
| 23 | Дать определение понятию «физическая нагрузка». Способы контроля физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями. |
| 24 | Что входит в понятие «здоровый образ жизни»? |

ОК – 8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 |
| ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | | | | | |
| Знать: Основы здорового образа жизни; 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 |
| Уметь: 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 |