

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Воткинский филиал
 Федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования
 «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
 (ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



Директор

И.А. Давыдов

25 июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Физическая культура и спорт

для направления: 09.03.01- «Информатика и вычислительная техника»

по профилю “Автоматизированные системы обработки информации и управления”

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|---|-------------|----------|--|---|---|
| | | 6 | | | |
| Контактные занятия (всего) | 32 | 32 | | | |
| В том числе: | | - | | - | - |
| Лекции | 20 | 20 | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 12 | 12 | | | |
| Семинары (С) | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 40 | 40 | | | |
| В том числе: | | - | | - | - |
| Курсовой работа | | | | | |
| Расчетно-графические работы | | | | | |
| Реферат | | | | | |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i> | 38 | 38 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | 2 | 2 | | | |
| Общая трудоемкость час | 72 | 72 | | | |
| зач. ед. | 2 | 2 | | | |


Кафедра Высшей математики, физики химии

Составитель: Наводкин Олег Васильевич, ст. преподаватель

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» (уровень бакалавриата) № 5 от 12.01.2016 и утверждена на заседании кафедры

Протокол от « 15 » мая 2018г. № 4

Заведующий кафедрой «Высшей математики, физики химии»


_____ К.Б. Сентяков
« 15 » _____ мая _____ 2018 г.

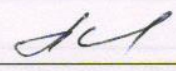
СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методической комиссии
по направлению 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»,
профиль «Автоматизированные системы обработки
информации и управления»


_____ К.Б. Сентяков
« 15 » _____ мая _____ 2018 г.

Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного плана направления 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

Ведущий специалист учебной части
ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»


_____ Л.Н. Соловьева
« 15 » _____ мая _____ 2018 г.

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|---|-----------------------------|--|--|
| Название дисциплины | | Физическая культура и спорт | | | | | |
| Номер | | Академический год | | | семестр | | 6 |
| кафедра | | Программа | | «Информация и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления» | | | |
| Составитель | | Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель | | | | | |
| Цели и задачи дисциплины, основные темы | | <p>Цели: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности</p> <p>Умения: выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры</p> <p>Навыки.: Владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: л/а; т/а; аэробика; с/и; а/г; л/с;</p> | | | | | |
| Основная литература | | <p>Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html</p> <p>Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html</p> <p>Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html</p> | | | | | |
| Технические средства | | Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион. | | | | | |
| Компетенции | | Приобретаются студентами при освоении модуля | | | | | |
| Общекультурные | | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | | |
| Профессиональные | | - | | | | | |
| Зачетных единиц | 2 | Форма проведения занятий | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| | | Всего часов 72 | | 20 | 12 | - | 40 |
| Виды контроля | Диф.зач /зач/ экз | КП/КР | Условие зачета дисциплины | Получение оценки «зачтено» | | Форма проведения самостоятельной работы | Подготовка к практическим занятиям и зачетам |
| Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины | | | Физическая культура (среднее полное (общее) образование. | | | | |

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

включаются в формировании у студентов

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности

уметь:

- выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры

владеть:

Владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к базовой части Блока 1.

Для изучения дисциплины студент должен

знать:

физическую культуру в объеме школьной программы

уметь:

- выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры

владеть:

владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Анатомии, биологии, физиологии, гигиены, психологии.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п З | Знания |
|---------|---|
| 1 | Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. |
| 2 | Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 3 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
| 4 | Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности. |

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п У | Умения |
|---------|--|
| 1 | Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| 2 | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры. |
| 3 | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. (легкая атлетика, тяжелая атлетика) |
| 4 | Выполнять приемы защиты и самообороны. |

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п Н | Навыки |
|---------|---|
| 1 | Владеть приемами владения своим телом (координация движений, ловкость, гибкость и т. д.). |
| 2 | Владеть системой практических умений и навыков. |
| 3 | Развитие силы и выносливости. |

3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| Компетенции | Знания (№№ из 3.1) | Умения (№№ из 3.2) | Навыки (№№ из 3.3) |
|--|----------------------|----------------------|--------------------|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 №4 | №3 №1 №2 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Разделы дисциплин и виды занятий (очная форма обучения)

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|------|-----|-----|---|
| | | | | лек | прак | лаб | СРС | |
| 1 | Основы теории и методики физического воспитания | 6 | 1 | 1 | | - | 2 | Журнал посещаемости. |
| | | | 2 | 1 | 2 | | 2 | |
| 2 | Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.) | | 3 | 1 | | - | 2 | Журнал посещаемости. |
| | | | 4 | 2 | 2 | | 2 | |
| | | | 5 | 1 | | | 3 | |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики) | | 6 | 1 | | - | 3 | Журнал посещаемости. |
| | | | 7 | 2 | 2 | | 2 | |
| | | | 8 | 1 | | | 2 | |
| | | | 9 | 1 | 2 | | 3 | |
| | | | 10 | 2 | | | 3 | |
| 11 | 1 | | | 2 | | | | |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования | | 12 | 1 | | - | 3 | Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости |
| | | | 13 | 2 | 2 | | 2 | |
| | | | 14 | 1 | | | 2 | |
| | | | 15 | 1 | | | 2 | |
| | | | 16 | 1 | 2 | | 3 | |
| | Итого: | 1 | 16 | 20 | 12 | | 38 | |
| | зачет | | | | | | 2 | |
| | Всего - 72ч. | | | 20 | 12 | | 40 | |

4.2. Содержание разделов курса

| № п/п | Раздел дисциплины | Знания (номер из 3.1) | Умения (номер из 3.2) | Навыки (номер из 3.3) |
|-------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Основы теории и методики физического воспитания | №1, №2, №3, №4 | №1, №2, №3, №4 | №1, №2, №3 |
| 2 | Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.) | №1, №2, №3, №4 | №1, №2, №3, №4 | №1, №2, №3 |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики) | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 |

**4.3 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах
- не предусмотрено.**

4.4 Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

| № п/п | Раздел дисциплины | Наименование темы практического занятия и его содержание | Трудоемкость (час) |
|-------|-------------------|---|--------------------|
| 1 | 1 | Основы теории и методики физического воспитания | 3 |
| 2 | 2 | Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.) | 3 |
| 3 | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики) | 3 |
| 4 | 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования | 3 |
| | | Всего: | 12 |

5. Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Содержание самостоятельной работы

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование тем | Трудоемкость (час) |
|-------|-------------------------------|---|--------------------|
| 1. | Физическая подготовка и спорт | Основы теории и методики физического воспитания | 4 |
| 2. | Физическая подготовка и спорт | История физической культуры и спорта | 4 |
| 3 | Физическая подготовка и спорт | История развития игровых видов спорта | 4 |
| 4 | Физическая подготовка и спорт | Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.) | 4 |
| 5 | Физическая подготовка и спорт | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики) | 4 |
| 6 | Физическая подготовка и спорт | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4 |
| 7 | Физическая подготовка и спорт | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования | 4 |
| 8 | Физическая подготовка и спорт | Физическая культура – часть культуры общества | 3 |
| 9 | Физическая подготовка и спорт | Основы спортивной тренировки в разных видах спорта | 4 |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|-----------|
| | спорт | | |
| 10 | Физическая подготовка и спорт | Специализация «Восточное боевое единоборство в ИжГТУ» | 3 |
| | Всего | | 38 |

5.2. Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», которое оформляется в виде отдельного документа.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) Основная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>

б) Дополнительная литература

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>
5. Ильинич В.И Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики. 2008г. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева: Советский спорт, 2005г.
6. Физическая культура студентов: Учебное пособие Л.Ф.Колокотова, М.Чубаров Ммоск. Гос. Индустр. Унив.- М: МГИУ, 2009, -530 с.

г) Программное обеспечение:

Microsoft Office 2016.

Apache OpenOffice (свободно распространяемое ПО).

д) методические указания:

1. Наводкин О.В. Основы техники игры в волейбол. Методические рекомендации. – Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 22 с.
2. Соколов С.В. Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре – Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 15 с.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| | |
|-----------|---|
| №№ п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования |
| 1 | СК«Юность» (бассейн) оборудование : тренажёры, плавательные дорожки, |
| 2 | Стадион «Знамя» -Оборудование : беговые дорожки. |
| 3 | ФОК «Атлет» -Оборудование : мячи, волейбольная сетка, баскетбольный щиты, теннисные столы, тренажоры, |

Лист утверждения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» на учебный год

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

| Учебный год | «Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата) |
|-------------|---|
| 2018- 2019 | |
| 2019- 2020 | |
| 2020- 2021 | |
| 2021 – 2022 | |
| 2022 - 2023 | |
| 2023 - 2024 | |
| 2024- 2025 | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

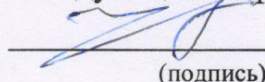
Воткинский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)
Кафедра Высшей математики физики химии
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«25» 04 2018 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой



К.Б. Сентяков.

(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

(шифр и наименование направления/специальности наименование дисциплины)

Профиль: «Автоматизированные системы обработки информации и
управления»

(наименование профиля/специализации/магистерской программы)

Бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Воткинск 2018

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине**

Физическая культура и спорт

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----------|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Физическая культура | ОК-8 | Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости |

1. Зачетно-экзаменационные материалы

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Виды упражнений | | Оценка | | | | |
|---|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (с) | Мужчины | 13,20 | 13,80 | 14,00 | 14,30 | 14,60 |
| | Женщины | 15,70 | 16,00 | 17,00 | 17,90 | 18,70 |
| Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг. | Мужчины | 12,00 12,30 | 12,35 13,10 | 13,10 13,50 | 13,50 14,40 | 14,30 15,30 |
| | Женщины | 10,15 10,35 | 10,50 11,20 | 11,20 11,55 | 11,50 12,40 | 12,15 13,15 |
| Прыжки в длину с места (м.,см) | Мужчины | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,23 | 2,15 |
| | Женщины | 1,90 | 1,80 | 1,68 | 1,60 | 1,50 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг. | Мужчины | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 |
| | Женщины | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Сгибание рук на брусьях (кол-во раз) | Мужчины | 16 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Сгибание рук в висе (кол-во раз) | Женщины | 20 | 16 | 12 | 8 | 6 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов специального учебного отделения.
(мужчины)**

| №п/ п | Виды | 6 семестр |
|----------|---|--------------|
| 1. | Прыжки в длину с места (допущенные врачом) | 2,5-2,55 |

| | | |
|----|---|-------|
| 2 | Подтягивание | 12-14 |
| 3 | Поднос ног в висе на перекладине | 8-10 |
| 4. | Бег 100 м (подг.группа) Бег 60 м (спец.группа) | 14,0 |
| 5. | Бег 500 метров | 3,4 |
| 6. | Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство - для специальных групп | |

Примечание:

1. Нормы сдают все допущенные врачом.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

(женщины)

| №п/п | Виды | 6 семестр |
|-------------|---|----------------------|
| 1. | Прыжки в длину с места | 1,6-2м. |
| 2. | Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) | 30-40 |
| 3. | Отжимание из упора лежа (от скамейки) кол-во раз Спец.группа - участие | сдано сдано |
| 4. | Бег 100 м (подг.группа) Бег 60 м (спец.группа) | 16,2-16,0 сдано |
| 5. | Бег 500 метров | 2,0 |
| 6. | Статическое упражнение для подг. групп для: спецгрупп | 1,5 сдано |
| 7. | Упражнение на гибкость: наклон вперед в седе ноги вместе, носки на себя | сдано |
| 8. | Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство для специальных групп | Кросс весна осень |

Примечание:

1. Нормы сдают все студенты, допущенные врачом, имеющие 100% посещаемость и положительную аттестацию.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

2. 1. Фонд тестовых заданий

Примерные варианты заданий:

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
2. Нетрадиционные виды питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание).
3. Школа здоровья глаз.
4. Йога – одна из систем оздоровления организма.

5. Оздоровительный бег.
6. Оздоровительная ходьба.
7. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
10. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
11. Красивая осанка (упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, рук, ног в различных положениях и с различными предметами).
12. Практика очищения и восстановления организма.
13. Народная медицина.
14. Массаж, самомассаж.

Критерии формирования оценок

- «зачёт» - обучающийся сдал нормы по физической подготовке.
- «незачёт» - обучающийся не сдал нормы по физической подготовке.

2.2 Темы самостоятельной работы

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, учет экологии, окружающей среды. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

- Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.
6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
 7. Ежедневная гимнастика: корригирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения: методика Стрельниковой, Бутейко, йоговская дыхательная гимнастика.
 8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.
 9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п З | Знания |
|---------|---|
| 1. | Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. |
| 2. | Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 3. | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
| 4. | Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности. |

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п У | Умения |
|---------|--|
| 1. | Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| 2. | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры. |
| 3. | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, упражнения в ЛФК. |
| 4. | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. (легкая атлетика, тяжелая атлетика) |
| 5. | Выполнять приемы защиты и самообороны. |

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| № п/п Н | Навыки |
|---------|---|
| 1. | Владеть приемами владения своим телом (координация движений, ловкость, гибкость и т. д.). |
| 2. | Владеть системой практических умений и навыков. |
| 3. | Развитие силы и выносливости. |

3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

| Интегральные компетенции* | Знания (№№ из 3.1) | Умения (№№ из 3.2) | Навыки (№№ из 3.3) |
|---|----------------------|----------------------------|--------------------|
| ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | №1 №2 №3 №4 | №1 №2 №3 №4 №5 | №1 №2 №3 |

3.5 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

| Перечень компетенций | Этапы формирования компетенций | Неделя семестра | Виды учебной работы для формирования компетенций | | | | Показатели и критерии оценивания компетенций | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|--|------|-----|-----|--|----------------------|------------------------------|
| | | | | | | | Перечень типовых контрольных заданий (п. 2 ФОС) | п.п. шкал оценивания | п.п. методических материалов |
| ОК-8 | Физическая культура | 1-17 | лек | прак | лаб | СРС | Журнал посещаемости Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости | п. 2 и п. 4 ФОС | п. 5 ФОС |

4 Шкалы оценивания

Критерии формирования оценок на зачете

Согласно балльно-рейтинговой системе оценку «зачтено» обучающий может получить автоматически при наличии у него 65 и более баллов.

Не допускаются к зачету обучающиеся, имеющие менее 44 баллов включительно. При наличии у обучающегося от 45 до 64 баллов – он допускается к зачету.

На зачет задается три вопроса. Максимальное количество 10 баллов заслуживает обучающийся, который развернуто и правильно ответил на два вопроса или ответил на три вопроса с небольшими погрешностями или наводящими вопросами.

5 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

1. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Указ Президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 №172 [Электронный ресурс]. Сайт ГТО. <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>
5. Быченков С.В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49863>.