

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»)

УТВЕРЖДАЮ



Директор

И.А. Давыдов

20 18г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Общая физическая подготовка

для направления: 09.03.01- «Информатика и вычислительная техника»

по профилю «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: ___ - ___ зачетных единиц

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	
Контактные занятия (всего)	328	66	66	66	66	64	
В том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	328	66	66	66	66	64	
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	
В том числе:							
Курсовой работа	-	-	-	-	-	-	
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	
Реферат	-	-	-	-	-	-	
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	-	-	-	-	-	
Общая трудоемкость	час	328	66	66	66	66	64
	зач. ед.	-	-	-	-	-	-

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 2018 г. № 4


Заведующий кафедрой «Высшей математики, физики химии»

 К.Б.Сентяков

«15» мая 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методической комиссии
по направлению 09.03.01 «Информация 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 «Информация 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.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		<i>Общая физическая подготовка</i>				
Номер		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i>	1,2,3,4,5.
кафедра		<i>Программа</i>	09.03.01 «Информатика 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>Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.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> <p>Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html</p>				
Технические средства		Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.				
Компетенции		<i>Приобретаются студентами при освоении модуля</i>				
Общекультурные		ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Профессиональные		-				
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	-	66/66/66/66/64	-	-
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета дисциплины	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Подготовка к практическим занятиям и зачетам
	3/3/3/3					
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины			Физическая культура (среднее полное (общее) образование).			

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины 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. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания 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 жизни;
- 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:

- 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, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

уметь:

- выполнять 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, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи

владеть:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

знать:

- физическую культуру в объеме школьной программы.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

владеть:

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.	правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
4.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

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	1,2,3,4,5	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак.	лаб.	СРС*	
1	Легкоатлетическая подготовка	1	1-13 14, 16	-	38	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	13-16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	1-13 14	-	36	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	13-16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	1-13	-	34	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2	Атлетическая гимнастика	1	10-13 15	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	1-5 8, 9 15	-	16	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	10-13 15	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	1-7 8, 9 15	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	10-15	-	12	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3	Лыжная	1	15,17	-	4	-	-	работа на практических занятиях

	подготовка							занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	1-5	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	15,17	-	4	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	1-7	-	14			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	14-15	-	4	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4	Плавание	2	6-7	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5	Спортивные игры	1	5-9	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	8, 9 10-14	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	5-9	-	12	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	8, 9 10-14	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	5-9	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6	Контрольные упражнения	1-5	16-17		20			зачет
	Всего				328			

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	Легкоатлетическая подготовка Изучение техники: основных элементов бегового шага; бега с равномерной и переменной скоростью по прямой; технике высокого старта; бега с равномерной скоростью на разных отрезках; бега на короткие дистанции; прыка в длину с места. Развитие скоростных качеств, координационных способностей, выносливости.	1, 2, 3	3	1
2	Атлетическая гимнастика Изучение техники: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; подтягиваний на высокой перекладине; подтягиваний на низкой перекладине; приседаний; выпадов; подъема туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	1, 2, 3	1, 2	1
3	Лыжная подготовка Изучение техники: попеременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода; одновременного одношажного хода. Развитие выносливости, координационных способностей.	1, 2, 3	1, 3	1
4	Плавание Изучение техники: упражнений на дыхание на суше и в воде; упражнений на всплытие; упражнений на скольжение; упражнений	1, 2, 3	1, 3	1

	ногами в воде; плавания способами «кроль на спине», «кроль на груди». Развитие выносливости, координационных способностей.			
5	Спортивные игры Изучение техники: перемещений; владения мячом; защитных действий. Развитие ловкости, скоростных качеств, скоростной выносливости.	1, 2	3, 4, 5	1
6	Контрольные упражнения. Выполнение контрольных нормативов.			1

4.3 Наименования тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1.	Основные элементы бегового шага	20
2.		Бег с равномерной и переменной скоростью по прямой, развитие выносливости.	20
3.		Техника высокого старта	20
4.		Бег с равномерной скоростью на разных отрезках	20
5.		Бег на короткие дистанции; прыжок в длину с места.	20
6.		Развитие скоростных качеств, координационных способностей.	24
7.	2.	Упражнения для мышц рук.	12
8.		Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	12
9.		Упражнения для мышц ног.	12
10.		Упражнения для мышц груди.	12
11.		Комплексная тренировка.	20
12.	3.	Попеременный двухшажный ход	12
13.		Одновременный бесшажный ход	12
14.		Одновременный одношажный ход	12
15.	4.	Плавание	8
16.	5.	Спортивные игры	72
17.	6.	Прием контрольных нормативов.	20
	Всего		328

4.4 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

5.1 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

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, элективная дисциплина. Общая физическая подготовка», которое оформляется в виде отдельного документа.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) Основная литература

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>
4. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

б) Дополнительная литература

1. Ильинич В.И Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики. 2008г.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева: Советский спорт, 2005г.
3. Физическая культура студентов: Учебное пособие Л.Ф..Колокотова, М.Чубаров Ммоск. Гос. Индустр. Унив.- М: МГИУ, 2009, -530 с.

г) Программное обеспечение:

1. Microsoft Office 2016.
2. 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.

7. 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
«Общая физическая подготовка» на учебный год**

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» 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

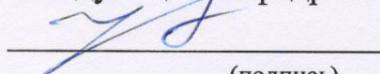
Воткинский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)
Кафедра Высшей математики физики химии
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«25» 04 2018 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой

 К.Б. Сентяков
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая физическая подготовка

(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, элективная дисциплина.
Общая физическая подготовка»**
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Легкоатлетическая подготовка	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	Атлетическая гимнастика	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3.	Лыжная подготовка	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4.	Плавание	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5.	Спортивные игры	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6.	Контрольные упражнения.	ОК-8	зачет
7.	1-6 разделы	ОК-8	зачет

Описания элементов ФОС

Наименование: зачет

Представление в ФОС: требования

Перечень требований для проведения зачета:

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

Представление в ФОС: перечень заданий

Варианты заданий:

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 определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

1. 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. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
		12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
	Женщины	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
		10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
Прыжок 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 из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп. (мужчины)

№ п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места (допущенные врачом)	2,1-2,2	2,2-2,3	2,3-2,35	2,35-2,4	2,45-2,5	2,5-2,55
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4-6	6-8	8-10	10-11	11-12	12-14
3	Подъем ног в висе на перекладине	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1 мин) Подг. группа Спец. группа - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-55 сдано	сдано сдано	сдано сдано
5	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,8 сдано	14,6 сдано	14,4 сдано	14,2 сдано	14,1 сдано	14,0 сдано
6	Бег 1000 метров	4,50	4,40	4,20	4,0	3,50	3,40
7	Дозированный бег Подг. гр. - 12 мин; Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
8	Бег на лыжах 3 км. Подг.гр. Спец.гр. - участие	28 сдано	27 сдано	26 сдано	25 сдано	24 сдано	23 сдано
9	Статическое упражнение (для спецгрупп)	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	8 сдано	9 сдано	10 сдано	11 сдано	12 сдано	сдано сдано

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп. (женщины)

№п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места	1,5-2м	1,5-2м	1,6-2м	1,6-2м	сдано	сдано
2	Приседание (кол-во раз за одну минуту)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	12-14	сдано	сдано
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30-40	40-45	45-50	50-6	сдано	сдано
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	6-8 сдано	8-10 сдано	10-12 сдано	12-15 сдано	сдано сдано	сдано сдано
6	Бег 100 м (подг.группа) Бег 60 м (спец.группа)	16,8-16,6 сдано	16,6-16,4 сдано	16,4-16,2 сдано	16,2-16,0 сдано	сдано сдано	сдано сдано
7	Бег 500 метров	2,5	2,4	2,2	2,0	сдано	сдано
8	Дозированный бег Подг.гр. -12 мин; спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
9	Лыжная подготовка Подг.гр. 2-3 км. Спец.гр. - участие	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Статическое упражнение Подг.гр. Спец.гр.	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
11	Поднимание ног лежа на спине до прямого угла (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-60 сдано	сдано сдано	сдано сдано
12	Упражнение на гибкость: наклон вперед в положении сидя	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2 Критерии оценки:

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			неудовлетворительно
				отлично	хорошо	удовлетворительно	
1.	ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>З1: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>З2: знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З3: знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>У1: уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2: уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3: уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У4: уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У5: уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;</p> <p>Н1: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению

		Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет			незачет
2.		<p>З1: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>З2: знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З3: знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>У1: уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2: уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3: уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У4: уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У5: уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p>Н1: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	зачет	<p>Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.</p>			<p>Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы.</p>