

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Воткинский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Давыдов И.А.

18 апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

направление 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

профиль Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составители Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель
Соколов Сергей Владимирович, доцент

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (уровень бакалавриата) № 1044 от 17.08.2020 и рассмотрена на заседании кафедры

Протокол от 01.04 2022 г. № 2


Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»


01.04 К.Б. Сентяков
2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану направления 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств


01.04 А.Н. Шельпяков
2022 г.

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


01.04 Л.Н. Соловьева
2022 г.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки (специальность)	15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
Направленность (профиль/ программа/ специализация)	«Технология машиностроения»
Место дисциплины	Блока 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть
Трудоемкость (з.е. / часы)	2 з.е./ 72 часов
Цель изучения 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).
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины (основные разделы и темы)	<ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов - История развития и становления Олимпийского движения - Социально-биологические основы физической культуры - Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья - Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями - Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями - Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях - Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности - История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Форма промежуточной аттестации	Зачет

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения 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.

2. Планируемые результаты обучения

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.

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.

Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

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

Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности УК-7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха; УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.	1,2,3	1,2,3,4,5	1

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части/части, формируемой участниками образовательных отношений/дисциплинам по выбору Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП или относится к факультативным дисциплинам ООП.

Дисциплина изучается на 3 курсе(ах) в 6 семестре(ах).

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

.наименование предшествующих(ей) учебных(ой) дисциплин(ы) (модулей(я))

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

*.....
наименование последующих(ей) учебных(ой) дисциплин(ы) (модулей(я))*

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы	Содержание самостоятельной работы

	(по семестрам)			контактная				СРС	
				лек	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		6	2	2			4	тест
2	История развития и становления Олимпийского движения		6	2				4	тест
3	Социально-биологические основы физической культуры		6	2				3	тест
4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		6	4				3	тест
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями		6	2	2			4	тест
6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями		6	2				4	тест
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		6	2	2			4	тест
8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		6	2				4	тест
9	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс		6	2				4	тест
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		6	4	2			4	тест
	Зачет	2	6				0,3	1,7	В устной форме
	Итого	72		24	8		0,3	39,7	

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
-------	-------------------	--------------------------------	--------	--------	--------	----------------

1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1	4	1	тест
2	<p>История развития и становления Олимпийского движения</p> <p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	3	2	1	тест
3	<p>Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,2,3	1,2	1	тест

	повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.					
4	<p>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни(ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,2	1,2,4,5	1	тест
5	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,3	1,3,4	1	тест
6	<p>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,3	1,3	1	тест

	болезненных состояниях и травмах.					
7	<p>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</p> <p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,2	1,3	1	тест
8	<p>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее</p>	<p>УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3</p>	1,2	1,2,3,	1	тест

	профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.					
9	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3	3	1,2	1	тест
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура В профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение Понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	УК-7: УК-7.1; УК7.2; УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,	1	тест

4.3 Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	2	История развития и становления Олимпийского движения	2
3	3	Социально-биологические основы физической культуры	2
4	4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
5	5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
6	6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	2
7	7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2
8	8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
9	9	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2
10	10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4
	Всего		24

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
3	7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2
14	10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
	Всего		8,0

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине:

- тест:

6. Варианты тестов:

1. Физическая культура представляет собой...
2. Отличительным признаком физической культуры является...
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон.текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	2012
2.	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон.текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html	2012

б) Дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон.текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71324.html .— ЭБС «IPRbooks»	2017
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html .— ЭБС «IPRbooks»	2017
3.	Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В., Суханов В.М.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 100 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html .— ЭБС «IPRbooks»	2017
4.	Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66829.html .— ЭБС «IPRbooks»	2016

в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС
http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

г) программное обеспечение:

1. Libre Office (свободно распространяемое ПО)

д) методические указания

1. Кузнецова Л.Н. Максимова С.Г. Анисимова А.Ю. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе. Часть 2 (учебно-методическое пособие) - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2017-68с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия.

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия.

- стадион

- спортивный зал

3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд.№ 224, адрес: 427430, Удмуртская Республика, г. Воткинск, ул. П.И. Шувалова, д. 1).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психологомедико-педагогической комиссии (ПМПК).

Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

Учебный год	«Согласовано»: <i>заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i>
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)

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»)

**Оценочные средства
по дисциплине**

Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.
Лечебная физическая культура

направление __15.03.05__ «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»

код, наименование – полностью

направленность (профиль/
программа/специализация) «Технология машиностроения»

наименование – полностью

уровень образования: бакалавриат

удалить ненужные варианты

форма обучения: очная

очная/очно-заочная/заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

Оценочные средства

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения	Наименование оценочного средства
1	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности :</p> <p>УК-7.1 Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности</p> <p>УК-7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха;</p> <p>УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.</p>	1-3, 1-5, 1	тест

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
Бег (мин. с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	2,50	2,40	2,30	2,23	2,15
	Женщины	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50
Прыжки в длину с места (м., см)	Мужчины	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
	Женщины	60	50	40	30	20
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес долее 85 кг.	Мужчины	16	12	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6
Сгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	20	16	12	8	6
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. 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. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

<i>Разделы дисциплины</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Количество баллов</i>	
		<i>min</i>	<i>max</i>
1-7, 9-33	Практические работы (сумма баллов)	66	66
8	Тестирование (сумма баллов)	18	30
	<i>Итого</i>	84	96

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

<i>Наименование, обозначение</i>	<i>Показатели выставления минимального количества баллов</i>
Практические работы	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
Тестирование	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

<i>Оценка</i>	<i>Набрано баллов</i>
«зачтено»	84-96
«не зачтено»	0-83