

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

/Давыдов И.А.

18.05. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

направление 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств

профиль Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Кафедра Естественные науки и информационные технологии

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

Рабочая программа составлена на основании 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 16.04.2026 г. № 3

Заведующий кафедры «Естественные науки и информационные технологии»

  
\_\_\_\_\_  
16.04 2026 г.


### СОГЛАСОВАНО

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

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

Протокол от 21.04.2026 г. № 4

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

  
\_\_\_\_\_  
21.04 2026 г.

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

  
\_\_\_\_\_  
21.04 2026 г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>	Общая физическая подготовка
<b>Направление (специальность) подготовки</b>	15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
<b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>	Технология машиностроения
<b>Место дисциплины</b>	Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплины по выбору. Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль)
<b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>	328 часов
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Цель – 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).
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	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.
<b>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</b>	- Легкоатлетическая подготовка. - Атлетическая гимнастика. - Лыжная подготовка. - Плавание. - Спортивные игры.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет / Зачет / Зачет / Зачет / 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 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

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы:

### **Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

№ п/п	Умения
1.	применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха

### **Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

№ п/п	Навыки
1.	основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков
2.	навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей
3.	навыками самоконтроля

### **Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

Компетенции	Индикаторы	Умения	Навыки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	1	-
	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	-	1,2,3

### 3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

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

### 4. Структура и содержание дисциплины (общая физическая подготовка)

#### 4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная						
				лек	пр	лаб	КЧА			
<b>1 семестр</b>										
1.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	40	1	-	16	-	-	24	Подготовка к тестированию	
2.	Легкоатлетическая подготовка	18	1	-	8	-	-	10	Подготовка к тестированию	
3.	Спортивные игры	4	1	-	4	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
4.	Контрольные упражнения	4	1	-	4	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
	Зачет	-	1	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	-	<b>32</b>	-	-	<b>34</b>		
<b>2 семестр</b>										
5.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	30	2	-	6	-	-	24	Подготовка к тестированию	
6.	Легкоатлетическая подготовка	14	2	-	4	-	-	10	Подготовка к тестированию	
7.	Лыжная подготовка	6	2	-	6	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
8.	Плавание	8	2	-	8	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
9.	Спортивные игры	4	2	-	4	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
10.	Контрольные упражнения	4	2	-	4	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
	Зачет	-	2	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	-	<b>32</b>	-	-	<b>34</b>		
<b>3 семестр</b>										
11.	Общая физическая подготовка. Развитие	32	3	-	8	-	-	24	Подготовка к тестированию	

	физических качеств								
12.	Легкоатлетическая подготовка	18	3	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию
13.	Плавание	8	3	–	8	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
14.	Спортивные игры	4	3	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
15.	Контрольные упражнения	4	3	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	3	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>4 семестр</b>									
16.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	34	4	–	10	–	–	24	Подготовка к тестированию
17.	Легкоатлетическая подготовка	18	4	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию
18.	Лыжная подготовка	6	4	–	6	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
19.	Спортивные игры	4	4	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
20.	Контрольные упражнения	4	4	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	4	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>5 семестр</b>									
21.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	30	5	–	8	–	–	22	Подготовка к тестированию
22.	Легкоатлетическая подготовка	18	5	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию
23.	Плавание	8	5	–	8	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
24.	Спортивные игры	4	5	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
25.	Контрольные упражнения	4	5	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	5	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>1-5</b>	<b>-</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>168</b>	

#### 4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы

2.	Легкоатлетическая подготовка.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
3.	Лыжная подготовка.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
4.	Плавание.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
5.	Спортивные игры.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
6.	Контрольные упражнения.	УК-7.3	–	1,2,3	Тестирование

#### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

№п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
<b>1 семестр</b>			
1.	1	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	16
2.	2	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
3.	3	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	4
4.	4	Контрольные тестирования.	4
<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>32</b>
<b>2 семестр</b>			
5.	5	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	6
6.	6	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
7.	7	Обучение технике: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход.	6
8.	8	Обучение технике плавания: кроль на груди; кроль на спине.	8
9.	9	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	4
10.	10	Контрольные тестирования.	4
<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>32</b>
<b>3 семестр</b>			
11.	11	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	8
12.	12	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
13.	13	Обучение технике плавания: кроль на груди, кроль на спине.	8
14.	14	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	4
15.	15	Контрольные тестирования.	4
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>32</b>
<b>4 семестр</b>			
16.	16	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	10
17.	17	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
18.	18	Обучение технике: попеременный двухшажный ход; одновременный	6

		бесшажный ход; одновременный одношажный ход.	
19.	19	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	4
20.	20	Контрольные тестирования.	4
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>32</b>
<b>5 семестр</b>			
21.	21	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	8
22.	22	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
23.	23	Обучение технике плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс.	8
24.	24	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	4
25.	25	Контрольные тестирования.	4
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>32</b>
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>160</b>

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (общая физическая подготовка с элементами спортивных игр)

##### 4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная						
				лек	пр	лаб	КЧА			
1.	Техника перемещений игрока.	24	1-5	-	14	-	-	10	Подготовка к тестированию	
2.	Техника передач и подач.	54	1-5	-	16	-	-	38	Подготовка к тестированию	
3.	Игра в атаке.	26	1-5	-	16	-	-	10	Подготовка к тестированию	
4.	Игра в обороне.	24	1-5	-	14	-	-	10	Подготовка к тестированию	
5.	Общая физическая подготовка.	100	1-5	-	40	-	-	60	Подготовка к тестированию	
6.	Двусторонняя игра.	70	1-5	-	50	-	-	20	Подготовка к тестированию	
7.	Контрольные упражнения.	30	1-5	-	10	-	-	20	Подготовка к тестированию	
	<b>Зачет</b>		<b>1-5</b>	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>328</b>	<b>1-5</b>	-	<b>160</b>	-	-	<b>168</b>		

##### 4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Техника перемещений игрока.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
2.	Техника передач и подач.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
3.	Игра в атаке.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
4.	Игра в обороне.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
5.	Общая физическая подготовка.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
6.	Двусторонняя игра.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы
7.	Контрольные упражнения.	УК-7.3	1	1,2,3	Тестирование

##### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

№п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Техника перемещений по площадке.	4
2.	1	Перемещения по площадке с выполнением игровых заданий.	6

3.	1	Индивидуальные и командные перемещения.	4
4.	2	Техника передач различными способами на месте.	6
5.	2	Техника передач различными способами в движении.	6
6.	2	Техника передач различными способами в движении с завершением атаки.	4
7.	3	Техника атакующих действий.	6
8.	3	Тактика атакующих действий.	10
9.	4	Техника оборонительных действий.	4
10.	4	Тактика оборонительных действий.	10
11.	5	Развитие стартовой скорости.	8
12.	5	Развитие ловкости и быстроты.	8
13.	5	Развитие силы.	8
14.	5	Развитие общей выносливости.	8
15.	5	Развитие специальной выносливости.	8
16.	6	Двусторонняя игра. Судейство.	50
17.	7	Прием контрольных нормативов.	10
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>160</b>

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики)

##### 4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная						
				лек	пр	лаб	КЧА			
1.	Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания. Вводный комплекс упражнений.	10	1-5	-	10	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
2.	Упражнения для мышц рук.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию	
3.	Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию	
4.	Упражнения для мышц ног.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию	
5.	Упражнения для мышц груди.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию	
6.	Комплексная тренировка.	58	1-5	-	26	-	-	32	Подготовка к тестированию	
7.	Контрольные упражнения.	20	1-5	-	20	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
	Зачет		1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>328</b>	<b>1-5</b>	<b>-</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>168</b>		

##### 4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания. Вводный комплекс упражнений.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
2.	Упражнения для мышц рук.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
3.	Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
4.	Упражнения для мышц ног.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
5.	Упражнения для мышц груди.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
6.	Комплексная тренировка.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование
7.	Контрольные упражнения.	УК-7.3	1	1,2,3	Тестирование

##### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

№п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Принципы построения силовой тренировки.	10
2.	2	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений для мышц рук. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
3.	2	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») для мышц рук.	8
4.	2	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера для мышц рук.	8
5.	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» для мышц рук.	8
6.	3	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений для мышц шеи, спины и брюшного пресса. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
7.	3	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	8
8.	3	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	8
9.	3	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	8
10.	4	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений для мышц ног. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
11.	4	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») для мышц ног.	8
12.	4	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера для мышц ног.	8
13.	4	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» для мышц ног.	8
14.	5	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений для мышц груди. Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
15.	5	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») для мышц груди.	8
16.	5	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера для мышц груди.	8
17.	5	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» для мышц груди.	8
18.	6	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей.	6
19.	6	Комплекс упражнений восстанавливающей гимнастики.	6
20.	6	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	8
21.	6	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	6
22.	7	Прием контрольных нормативов.	20
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>160</b>

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (общая физическая подготовка с элементами аэробики)

##### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС		
				лек	пр	лаб	КЧА			
1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию	
2.	Базовая аэробика.	50	1-5	-	50	-	-	-	Подготовка к тестированию	
3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	188	1-5	-	20	-	-	168	Подготовка к тестированию	
4.	Степ-аэробика.	20	1-5	-	20	-	-	-	Подготовка к тестированию	
5.	Танцевальная аэробика	20	1-5	-	20	-	-	-	Подготовка к тестированию	
6.	Стретчинг.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию	
7.	Кроссовая подготовка.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию	
8.	Подвижные игры.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию	
9.	Приём контрольных нормативов.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию	
	Зачет		1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>328</b>	<b>1-5</b>	-	<b>160</b>	-	-	<b>168</b>		

##### 4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
2.	Базовая аэробика.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
4.	Степ-аэробика.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
5.	Танцевальная аэробика	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
6.	Стретчинг.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
7.	Кроссовая подготовка.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Тестирование
8.	Подвижные игры.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
9.	Приём контрольных нормативов.	УК-7.2, УК-7.3	-	1,2,3	Практические работы.

### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

№п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
<b>1 семестр</b>			
1	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	2
2	2.	Базовая аэробика.	10
3	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	4
4	4.	Степ-аэробика.	4
5	5.	Танцевальная аэробика	4
6	6.	Стретчинг.	2
7	7.	Кроссовая подготовка.	2
8	8.	Подвижные игры.	2
9	9.	Приём контрольных нормативов.	2
<b>2 семестр</b>			
10	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	2
11	2.	Базовая аэробика.	10
12	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	4
13	4.	Степ-аэробика.	4
14	5.	Танцевальная аэробика	4
15	6.	Стретчинг.	2
16	7.	Кроссовая подготовка.	2
17	8.	Подвижные игры.	2
18	9.	Приём контрольных нормативов.	2
<b>3 семестр</b>			
19	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	2
20	2.	Базовая аэробика.	10
21	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	4
22	4.	Степ-аэробика.	4
23	5.	Танцевальная аэробика	4
24	6.	Стретчинг.	2
25	7.	Кроссовая подготовка.	2
26	8.	Подвижные игры.	2
27	9.	Приём контрольных нормативов.	2
<b>4 семестр</b>			
28	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	2
29	2.	Базовая аэробика.	10
30	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	4
31	4.	Степ-аэробика.	4
32	5.	Танцевальная аэробика	4
33	6.	Стретчинг.	2
34	7.	Кроссовая подготовка.	2
35	8.	Подвижные игры.	2
36	9.	Приём контрольных нормативов.	2

<b>5 семестр</b>			
37	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	<b>2</b>
38	2.	Базовая аэробика.	<b>10</b>
39	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	<b>4</b>
40	4.	Степ-аэробика.	<b>4</b>
41	5.	Танцевальная аэробика	<b>4</b>
42	6.	Стретчинг.	<b>2</b>
43	7.	Кроссовая подготовка.	<b>2</b>
44	8.	Подвижные игры.	<b>2</b>
45	9.	Приём контрольных нормативов.	<b>2</b>
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>160</b>

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики)

##### 4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная						
				лек	пр	лаб	КЧА			
1.	Легкая атлетика	243	1-5	-	75	-	-	168	Подготовка к тестированию	
2.	Спортивные игры. Подвижные игры	12	1-5	-	12	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
3.	ОФП	31	1-5	-	31	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
4.	Плавание	26	2,4	-	26	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
5.	Контрольные упражнения	16	1-5	-	16	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена	
	Зачет								Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>328</b>	<b>1-5</b>	<b>-</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>168</b>		

##### 4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Легкая атлетика.	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
2.	Спортивные игры.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
3.	Плавание	УК-7.2,УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
4.	Общая физическая подготовка	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.
5.	Контрольные упражнения.	УК-7.2, УК-7.3	1	1,2,3	Практические работы.

##### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

№п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
<b>1 семестр</b>			
1	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение ОРУ (общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям).	2
2	1	Обучение ОРУ (общеразвивающим упражнений) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям). Обучение техники бега на короткие дистанции.	2
3	1	Продолжить обучение ОРУ легкоатлета и СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по прямой.	2

4	1	Продолжить учить СБУ. Обучение высокому старту с опорой на руку. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
5	1	Обучение технике прыжка в длину с места, технике тройного прыжка с места	2
6	1	Обучение технике бега на средней дистанции с равномерной и переменной скоростью, фартлек по пересеченной местности	2
7	1	Обучение технике бега на средние дистанции с выходом с высокого старта, с равномерной и переменной скоростью (бег по пересеченной местности)	2
8	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	2
9	1	Интервальный бег по пересеченной местности. Развитие гибкости	2
10	1	Старты из разных положений, развитие силовых качеств	2
11	1	Повторный бег	1
12	1	Развитие быстроты (бег в упоре), развитие силовых качеств	2
13	2	Спортивные игры	1
14	3	Общая физическая подготовка	1
15	3	Круговая тренировка	2
16	3	ОФП, развитие гибкости	1
17	5	Прием контрольных нормативов	4
<b>2 семестр</b>			
10	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1
11	1	Техника барьерного шага	6
12	1	Развитие взрывной силы	1
13	1	Развитие выносливости (кросс)	1
14	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
15	2	Спортивные игры	2
16	3	Общая физическая подготовка	5
17	3	Развитие гибкости	1
18	4	Обучение технике плавания кролем на груди	2
19	4	Продолжить учить технике плавания кролем на груди	2
20	4	Обучение технике плавания кролем на спине	2
21	4	Продолжить учить технике плавания кролем на спине	2
22	5	Прием контрольных нормативов	4
<b>3 семестр</b>			
23	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование ОРУ (общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Совершенствование СБУ (специальным беговым упражнениям).	2
24	1	Развитие взрывной силы (прыжковая работа)	1
25	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Совершенствование темпового бега и бега с переменной скоростью по пересеченной местности и стадиону.	4
26	1	Кроссовая подготовка	1
27	1	Прыжковая работа по песку	2
28	1	Фартлек по пересеченной местности	2
29	1	Развитие специальной выносливости (переменный бег)	2
30	1	Фартлек, бег по пересеченной местности	1
31	1	Повторный бег по кругу, силовая работа	2
32	1	Старты из различных положений , развитие быстроты реакции	2
33	2	Подвижные игры, эстафеты для развития физических качеств	2
34	2	Спортивные игры	2
35	3	Общая физическая подготовка	3
36	3	Круговая тренировка с развитием силовых качеств	2

37	5	Прием контрольных нормативов	4
<b>4 семестр</b>			
38	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1
39	1	Совершенствование специальных упражнений барьериста, техники барьерного бега, прыжки через барьеры	6
40	1	Кроссовая подготовка	1
41	2	Спортивные игры	1
42	3	Контроль физической подготовки	2
43	3	Общая физическая подготовка	2
44	4	Техника безопасности в бассейне на занятиях по плаванию	1
45	4	Совершенствование техники работы рук в плавании кролем на груди	2
46	4	Совершенствование техники работы рук в плавании кролем на спине	2
47	4	Совершенствование техники работы ног в плавании кролем на груди	2
48	4	Совершенствование техники работы ног в плавании кролем на спине	2
49	4	Совершенствование техники дыхания в плавании на груди и спине кролем	2
50	4	Совершенствование согласованной работы рук и ног в плавании кролем на груди и спине	2
51	4	Развитие выносливости ( плавание 400 метров) свободным стилем	2
52	4	Текущий контроль техники плавания кролем на груди и спине	2
53	5	Прием контрольных нормативов	2
<b>5 семестр</b>			
54	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Самоконтроль на занятиях по физической культуре.	2
55	1	Развитие общей и специальной выносливости (переменный бег) с элементами самоконтроля	4
56	1	Кроссовая подготовка	1
57	1	Темповый бег по пересеченной местности	2
58	1	Повторный бег по пересеченной местности	1
59	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места, низкого старта	2
60	1	Старты из разных положений, развитие быстроты и ловкости	2
61	2	Спортивные игры	4
62	3	Общая физическая подготовка	6
63	3	Прием контрольных нормативов (2000,3000 м)	2
64	3	Круговая тренировка, развитие силы и координации	2
65	3	Круговая тренировка на развитие физических качеств	2
66	5	Прием контрольных нормативов	2
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>160</b>

#### 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.**

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся:

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.

– Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет (*без оценки*).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

2. Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>

3. 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».

4. 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>

5. Размахова, С. Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Ю. Размахова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 с. — 978-5-209-03558-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html>

### **б) дополнительная литература**

1. Митрохина, В. В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html>

2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311.html>

3. Гринева, Т. А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: 2015<http://www.iprbookshop.ru/49951.html>

4. Зиновьева, Л. В. Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Л. В. Зиновьева, Л. Е. Коваленко, В. А. Лактионова. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 52 с. — 978-601-247-818-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59908.html>

5. Ястребов, А. В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. — Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола : Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010. — 100 с. — 978-5-8158-0825-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22596.html>

6. Лазарева, Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. — 150 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>

7. Турманидзе, В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 192 с. — 978-5-7779-1602-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>

8. Смирнов, А. А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс] / А. А. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. — 60 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986.html>

9. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

11. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>

12. Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 с. — 978-601-04-0593-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58702.html>

13. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>. — ЭБС «IPRbooks».

#### **в) методические указания**

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Стретчинг на занятиях по Физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2018, 56 с.

2. Докучаева Е.Б., Зубарева Т.Р. Практические задания для студентов по специализации «Легкая атлетика»: учебно-методическое пособие для студентов вузов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2021, 19 с.

3. Докучаева Е.Б., Дресвянникова С.В. Подвижные игры на занятиях по физической культуре со студентами технических ВУЗов: учебное пособие. – Ижевск: изд-во ИжГТУ. – 2013, 108с.

4. Ахметзянов М.З. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике в тренажерном зале для студентов первого курса по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / сост. М. З. Ахметзянов, С. В. Турлаков, Л. Н. Кузнецова. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2014. – 76 с.

5. Молчанов А. В. Общеразвивающие упражнения с отягощениями, рекомендуемые студентам для самостоятельного выполнения: учеб.-метод. пособие / сост. А. В. Молчанов, А. Н. Невструев, В. Р. Слепинин. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019. – 76 с.

#### **г) 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](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/>

#### **д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное ПО)

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

#### **1. Практические занятия.**

– Спортивный комплекс «Юность», плавательный бассейн (большая ванна). Располагается по адресу: 427410, Удмуртская республика, г. Воткинск, ул. Дзержинского 4, (Договор о возмездном оказании услуг №1/600/44ВФ от 29.01.2024).

– ФОК «Атлет», Универсальный игровой спортивный зал. Располагается по адресу: 427410, Удмуртская республика, г. Воткинск, ул., Школьная, 1а, (Договор о возмездном оказании услуг №1/600/44ВФ от 29.01.2024).

– Стадион «Знамя», полосы легкоатлетической дорожки. Располагается по адресу: 427410, Удмуртская республика, г. Воткинск, ул., Орджоникидзе, 3, (Договор о возмездном оказании услуг №1/600/44ВФ от 29.01.2024).

## 2. Самостоятельная работа

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

- библиотека ВФ ИжГТУ имени М.Т. Калашникова (адрес: 427430, г. Воткинск, ул. 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 психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

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  
Общая физическая подготовка

направление: 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств

профиль: Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

## 1. Оценочные средства

Оценивание формирования компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения (знания, умения и навыки)	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	Практические работы. Тестирование. Зачет
2	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	Н1: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков. Н2: навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей Н3: навыками самоконтроля.	Практические работы. Тестирование. Зачет.

### *Типовые задания для оценивания формирования компетенций*

**Наименование:** зачет

**Перечень требований для проведения зачета:**

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 50 до 62 баллов.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** тестирование.

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:** Общая физическая подготовка

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20

2000 (м)	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Мужчины	43	32	25
	Женщины	17	12	8
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Мужчины	43	32	25
	Женщины	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Мужчины	43	32	25
	Женщины	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8

	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Мужчины	43	32	25
	Женщины	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8
	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Мужчины	43	32	25
	Женщины	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167

**Варианты заданий: Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр**

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя	Мужчины	+13	+8	+6

на гимнастической скамье (см)	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Жим штанги (45 кг) лежа Жим штанги (20 кг) лежа	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (55 кг) Приседания со штангой (20 кг)	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Вис (сек) Прыжки со скакалкой	Мужчины	45	40	35
	Женщины	150	140	130
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8

	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167

**Варианты заданий:** Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Жим штанги (45 кг)лежа	Мужчины	15	12	10
Жим штанги (20 кг)лежа	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (55 кг)	Мужчины	15	12	10
Приседания со штангой (20 кг)	Женщины	15	12	10
Вис (сек)	Мужчины	45	40	35
Прыжки со скакалкой	Женщины	150	140	130
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Жим штанги (55 кг)лежа	Мужчины	15	12	10
Жим штанги (25 кг)лежа	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (60 кг)	Мужчины	15	12	10
Приседания со штангой (25 кг)	Женщины	15	12	10
Вис (сек)	Мужчины	50	45	40
Прыжки со скакалкой	Женщины	155	145	135
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Жим штанги (50 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
Жим штанги (20 кг)лежа	Женщины	15	12	8

Приседания со штангой (60 кг)	Мужчины	15	12	8
Приседания со штангой (20 кг)	Женщины	15	12	8
Вис (сек)	Мужчины	55	50	45
Прыжки со скакалкой	Женщины	160	150	140
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Приседания со штангой (65 кг)	Мужчины	15	12	8
Приседания со штангой (25 кг)	Женщины	15	12	8
Вис (сек)	Мужчины	60	55	50
Прыжки со скакалкой	Женщины	165	155	145
Жим штанги (55 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
Жим штанги (25 кг)лежа	Женщины	15	12	8
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Приседания со штангой (65 кг)	Мужчины	15	12	8
Приседания со штангой (25 кг)	Женщины	15	12	8
Вис (сек)	Мужчины	65	60	55
Прыжки со скакалкой	Женщины	170	160	150
Жим штанги (60 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
Жим штанги (25 кг)лежа	Женщины	15	12	8

**Варианты заданий:** Общая физическая подготовка с элементами аэробики

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3x10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120

Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Челночный бег 3x10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3x10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Челночный бег 3x10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3x10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6

**Варианты заданий: Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20
	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег	Мужчины	7.7	7.9	8.1
	Женщины	8.4	8.6	8.8
Приседания на одной ноге	Мужчины	12	10	8
	Женщины	12	10	8
Бег 1000 метров	Мужчины	3.50	4.00	4.10
	Женщины	1.50	2.00	2.10
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26
<b>Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре</b>				
Виды упражнений		Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок в длину с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20
	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** практические работы

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:**

1. Выполнить физические упражнения, представленные преподавателем, показав удовлетворительный уровень владения техникой двигательного действия.
2. Выполнить физические упражнения в объеме и с интенсивностью, регламентированными преподавателем.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

## 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.

Разделы дисциплины	Форма контроля	Количество баллов	
		min	max
2-6	Практические работы (сумма баллов)	20	32
7	Тестирование (сумма баллов)	18	30
2-6	Самостоятельная работа	20	32
	<i>Итого</i>	58	94

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 незначительные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

Наименование, обозначение	Показатели выставления минимального количества баллов
Практические работы	Задания выполнены на оценку «удовлетворительно». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
Тестирование	Задания выполнены на оценку «удовлетворительно». 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:

Оценка	Набрано баллов
«зачтено»	70-94
«не зачтено»	0-69