

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Воткинский филиал

**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

**«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.А. Давыдов

25.05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт

(наименование – полностью)

направление: 38.03.01 «Экономика»

профиль: «Экономика предприятий и организаций»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очно-заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

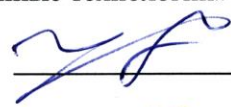
Кафедра: «Естественные науки и информационные технологии»

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

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика № 954 от 12.08.2020 г. и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 23.05.2022 № 3

Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»




23.05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

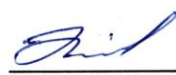
Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного плана направления 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций»

Председатель учебно-методической комиссии по направлению 38.03.01 «Экономика»,
профиль «Экономика предприятий и организаций»



23.05 2022 г.

Руководитель образовательной программы 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика
предприятий и организаций»



23.05 2022 г.

Аннотация к дисциплине

	Физическая культура и спорт
<i>Название дисциплины</i>	
<i>Направление подготовки (специальность)</i>	38.03.01 «Экономика»
<i>Направленность (профиль/ программа/ специализация)</i>	«Экономика предприятий и организаций»
<i>Место дисциплины</i>	Обязательная часть Блока 1 Дисциплины (модули)
<i>Трудоемкость (з.е. / часы)</i>	2 /72
<i>Цель изучения дисциплины</i>	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).
<i>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</i>	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<i>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</i>	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.
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	Зачет

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

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

2. Требования к результатам освоения дисциплины

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.

1	Общая физическая подготовка	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
3	История развития и становления Олимпийского движения	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
4	Социально-биологические основы физической культуры	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
5	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	5	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
7	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	6	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
8	Лечебная физическая культура как	8	3	0,5	2	-	-	5	Изучение дополнительного материала,

	средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях								просмотр видео, подготовка к практической работе
9	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
10	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	6	3	0,5	-	-	-	5	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	14	3	3	2	-	-	8	Изучение дополнительного материала, просмотр видео, подготовка к практической работе
12	Зачет	2	3	-	-	-	0,3	1,7	Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Всего	72	3	8	4	-	0,3	59,7	-

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестирование.
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Контрольная работа

	подготовке студентов					
3	История развития и становления Олимпийского движения	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестирование.
4	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Контрольная работа
5	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестирование.
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Контрольная работа
7	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестирование.
8	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Контрольная работа
9	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестирование.
10	История комплексов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Контрольная работа

	ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс					
11	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	1,2,3	1,2,3,4,5	1	Тестировани е.

4.3 Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лекций	Трудоем- кость (час)
1	1	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	0,5
2	2	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.	0,5
3	3	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение	0,5

		олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.	
4	4	<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.</p> <p>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.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	0,5
5	5	<p>Основы здорового образа жизни студента. 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>	0,5
6	6	<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>	0,5
7	7	<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 болезненных состояниях и травмах.</p>	0,5
8	8	<p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика</p>	0,5

		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.	
9	9	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 профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.	0,5
10	10	История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	0,5
11	11	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 производственной физической культуры, 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.	3

	Всего	8
--	--------------	----------

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

п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	8.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2
2.	11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
	Всего		4

41 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:

- Контрольные работы (в тестовой форме).

Примечание: Оценочные материалы (типовые варианты тестов, контрольных работ и др.) приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет (3 семестр)

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	2018

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	2018
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	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	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	2016

в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://istu.ru/material/elektronno-bibliotecnaya-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=IBI S
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>

г) программное обеспечение:

1. Microsoft Office Standard 2007
2. Doctor Web Enterprise Suite

д) методические указания

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Кузнецова Л.Н., Максимова С.Г. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: ИжГТУ, 2018 (Элект. издание) Рег.номер 037/53-ИИВТ

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 (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Практические занятия.
Учебные аудитории для практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
3. 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).

Лист согласования рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Экономика предприятий и организаций»

согласована на ведение учебного процесса в учебном году:

Учебный год	«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2022 – 2023	
2023 – 2024	
2024 – 2025	
2025 – 2026	
2026 – 2027	

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

направление: 38.03.01 «Экономика»

профиль: «Экономика предприятий и организаций»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очно-заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единицы

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Средства оценочного оценки
1.	Общая физическая подготовка	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3.	История развития и становления Олимпийского движения	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5.	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
7.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
8.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
9.	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
10.	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

Описания элементов ФОС

Наименование: зачет

Представление в ФОС: требования

Перечень требований для проведения зачета:

Посещаемость занятий не менее 75%. Сданы контрольные нормативы.

Сданы тесты по разделам 2-11.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: тест

Представление в ФОС: набор тестов

Варианты тестов:

1. Физическая культура представляет собой...

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является...

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

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

Представление в ФОС: перечень заданий

Варианты заданий:

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

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м.	Мужчины					

вес до 85 кг. вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Женщины	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
		12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
		10,15	10.50	11.20	11.50	12.15
		10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2.40	2.30	2.23	2.15
	Женщины	1,90	1.80	1.68	1.60	1.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

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

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

10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	8 сдано	9 сдано	10 сдано	11 сдано	12 сдано	сдано сдано
----	---	------------	------------	-------------	-------------	-------------	----------------

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов
подготовительных и специальных групп.**

(женщины)

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

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2. Критерии 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
1	Тест	20	40
2	Контрольная работа	30	60
	Итого	50	100

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в изложении и оформлении материала.

Наименование, обозначение	Показатели выставления минимального количества баллов
Контрольная работа	Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Правильно решено не менее 50% заданий
Тест	Правильно решено не менее 50% тестовых заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме контрольной работы по дисциплине может быть оценена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

Оценка	Набрано баллов
«допущен» к зачету	50-100
«не допущен» к зачету	Менее 50

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 2 семестре.

Билет к зачету включает 2 вопроса

Время на подготовку: 40 минут.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе промежуточной аттестации используются следующие критерии и шкала оценки

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Обучающийся демонстрирует знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, умеет применять его при выполнении конкретных заданий, предусмотренных программой дисциплины
«не зачтено»	Обучающийся демонстрирует значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение

