

**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

18.04

2025 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

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 10.04.25 № 3

Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»

  
\_\_\_\_\_  
10.04 2025 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»

  
\_\_\_\_\_  
10.04 2025 г.

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

  
\_\_\_\_\_  
10.04 2025 г.

Аннотация к дисциплине

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

В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

**уметь:**

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

**владеть:**

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

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- физическую культуру в объеме школьной программы.

**уметь:**

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

**владеть:**

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

**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.                     |

**Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

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

**Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

| Компетенции                                                                                                                                    | Индикаторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Знания | Умения    | Навыки |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК – 7.1 Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности<br>УК – 7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания при | 1,2,3  | 1,2,3,4,5 | 1      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха<br>УК – 7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): полученных при изучении дисциплины в средней образовательной школе.

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания и умения, формируемые данной дисциплиной: Управление человеческими ресурсами, Менеджмент.

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

| №<br>п/п | Раздел дисциплины                                                                               | Всего часов на<br>раздел | Семестр | Распределение<br>трудоемкости раздела (в<br>часах) по видам учебной<br>работы |      |     |     |     | СРС                                                                                     | Содержание<br>самостоятельной<br>работы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|          |                                                                                                 |                          |         | контактная                                                                    |      |     |     |     |                                                                                         |                                         |
|          |                                                                                                 |                          |         | лек                                                                           | прак | лаб | КЧА |     |                                                                                         |                                         |
| 1        | Общая физическая<br>подготовка                                                                  | 6                        | 3       | 0,5                                                                           | -    | -   | -   | 5,5 | Тест, работа на<br>практических<br>занятиях: текущий<br>контроль выполнения<br>заданий. |                                         |
| 2        | Физическая культура в<br>общекультурной и<br>профессиональной<br>подготовке студентов           | 7                        | 3       | 0,5                                                                           | -    | -   | -   | 6,5 | Тест, работа на<br>практических<br>занятиях: текущий<br>контроль выполнения<br>заданий. |                                         |
| 3        | История развития и<br>становления<br>Олимпийского<br>движения                                   | 6                        | 3       | 0,5                                                                           | -    | -   | -   | 5,5 | Тест, работа на<br>практических<br>занятиях: текущий<br>контроль выполнения<br>заданий. |                                         |
| 4        | Социально-<br>биологические основы<br>физической культуры                                       | 7                        | 3       | 0,5                                                                           | -    | -   | -   | 6,5 | Тест, работа на<br>практических<br>занятиях: текущий<br>контроль выполнения<br>заданий. |                                         |
| 5        | Основы здорового<br>образа жизни<br>студентов. Физическая<br>культура в<br>обеспечении здоровья | 6                        | 3       | 0,5                                                                           | -    | -   | -   | 5,5 | Тест, работа на<br>практических<br>занятиях: текущий<br>контроль выполнения<br>заданий. |                                         |

|              |                                                                                                                                          |           |          |          |          |          |            |             |                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 6            | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                     | 7         | 3        | 0,5      | -        | -        | -          | 6,5         | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| 7            | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями                                                                            | 6         | 3        | 0,5      | -        | -        | -          | 5,5         | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| 8            | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                         | 6         | 3        | 0,5      | 2        | -        | -          | 3,5         | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| 9            | Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 6         | 3        | 0,5      | -        | -        | -          | 5,5         | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| 10           | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                                                      | 6         | 3        | 0,5      | -        | -        | -          | 5,5         | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| 11           | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 7         | 3        | 1        | 2        | -        | -          | 4           | Тест, работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.   |
| Зачет        |                                                                                                                                          | 2         | 3        | -        | -        | -        | 0,3        | 1,7         | Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                          | <b>72</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>0,3</b> | <b>61,7</b> |                                                                               |

#### 4.1 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 подготовке студентов | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3         | 1,2,3  | 1,2,3,4,5 | 1      | Контрольная работа |

|    |                                                                                                                                          |                        |       |           |   |                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|-----------|---|--------------------|
| 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 ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                                                      | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | 1,2,3 | 1,2,3,4,5 | 1 | Контрольная работа |
| 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 | Тестирование.      |

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

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование лекций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Трудоем-<br>кость<br>(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 олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0,5                        |
| 4     | 4                    | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,5                        |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   |   | закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
| 5 | 5 | 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.                                                                                                                                                                                       | 0,5 |
| 6 | 6 | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0,5 |
| 7 | 7 | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,5 |
| 8 | 8 | Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. | 0,5 |
| 9 | 9 | Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,5 |

|              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|              |    | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
| 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 производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив. | 1        |
| <b>Всего</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b> |

#### 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                  |
| <b>Всего</b> |                      |                                                                                                                             | <b>8</b>           |

#### 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 (6 семестр)

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

### а) Основная литература

| № п/п | Наименование книги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Год издания |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1     | История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106568.html">https://www.iprbookshop.ru/106568.html</a> (дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                | 2019        |
| 2     | Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/111441.html">https://www.iprbookshop.ru/111441.html</a> (дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 2019        |
| 3     | Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/104990.html">https://www.iprbookshop.ru/104990.html</a> (дата обращения: 29.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                              | 2019        |
| 4     | Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/93804.html">https://www.iprbookshop.ru/93804.html</a>                                                                                                                                            | 2020        |

### 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a> | 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>                                          | 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>                                     | 2017        |
| 4.    | Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон. текстовые данные.—                                                                                                                                                                                                                                                 | 2016        |

|  |                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС [http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](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>

**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:

| <b>Учебный<br/>год</b> | <b>«Согласовано»:<br/>заведующий кафедрой,<br/>ответственной за РПД<br/>(подпись и дата)</b> |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024 – 2025            |                                                                                              |
| 2025 – 2026            |                                                                                              |
| 2026 – 2027            |                                                                                              |
| 2027 – 2028            |                                                                                              |

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

## 1 Описания элементов ФОС

| №<br>п/п | Раздел дисциплины                                                                                                                        | Код<br>контролируемой<br>компетенции<br>(или ее части) | Описание оценочного средства                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 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. |

**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.<br>вес до 85 кг.<br>вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000<br>м. вес до 70 кг.<br>вес более 70 кг. | Мужчины | 12.00<br>12.30 | 12.35<br>13.10 | 13.10<br>13.50 | 13.50<br>14.40 | 14.30<br>15.30 |
|                                                                                                                      | Женщины | 10,15<br>10.35 | 10.50<br>11.20 | 11.20<br>11.55 | 11.50<br>12.40 | 12.15<br>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)<br>вес до 85 кг.<br>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)**

| №<br>п/п | Виды                                                                                     | 1<br>семестр   | 2<br>семестр     | 3<br>семестр     | 4<br>семестр     | 5<br>семестр   | 6<br>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)<br>Подг. группа<br>Спец. группа - участие | 30-40<br>сдано | 40-45<br>сдано   | 45-50<br>сдано   | 50-55<br>сдано   | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 5        | Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец.группа)                                          | 14,8<br>сдано  | 14,6<br>сдано    | 14,4<br>сдано    | 14,2<br>сдано    | 14,1<br>сдано  | 14,0<br>сдано  |
| 6        | Бег 1000 метров                                                                          | 4,50           | 4,40             | 4,20             | 4,0              | 3,50           | 3,40           |
| 7        | Дозированный бег Подг. гр. - 12 мин;<br>Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)                 | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано   | сдано<br>сдано   | сдано<br>сдано   | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 8        | Бег на лыжах 3 км. Подг.гр.<br>Спец.гр. - участие                                        | 28<br>сдано    | 27<br>сдано      | 26<br>сдано      | 25<br>сдано      | 24<br>сдано    | 23<br>сдано    |
| 9        | Статическое упражнение (для спецгрупп)                                                   | 1 мин<br>сдано | 1,3 мин<br>сдано | 1,4 мин<br>сдано | 1,5 мин<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 10       | Приседание на 1 ноге (кол-во раз)<br>Подг.гр.<br>Спец.гр. - участие                      | 8<br>сдано     | 9<br>сдано       | 10<br>сдано      | 11<br>сдано      | 12<br>сдано    | сдано<br>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<br>(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)<br>Подг.гр.<br>Спец.гр. - участие | 6-8<br>сдано           | 8-10<br>сдано          | 10-12<br>сдано         | 12-15<br>сдано         | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 6     | Бег 100 м (подг.группа)<br>Бег 60 м (спец.группа)                                                 | 16,8-<br>16,6<br>сдано | 16,6-<br>16,4<br>сдано | 16,4-<br>16,2<br>сдано | 16,2-<br>16,0<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 7     | Бег 500 метров                                                                                    | 2,5                    | 2,4                    | 2,2                    | 2,0                    | сдано          | сдано          |
| 8     | Дозированный бег<br>Подг.гр. -12 мин;<br>спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)                         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 9     | Лыжная подготовка<br>Подг.гр. 2-3 км.<br>Спец.гр. - участие                                       | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано         | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 10    | Статическое упражнение<br>Подг.гр.<br>Спец.гр.                                                    | 1 мин<br>сдано         | 1,3 мин<br>сдано       | 1,4 мин<br>сдано       | 1,5 мин<br>сдано       | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
| 11    | Поднимание ног лежа на спине до прямого угла (кол-во раз)<br>Подг.гр.<br>Спец.гр. - участие       | 30-40<br>сдано         | 40-45<br>сдано         | 45-50<br>сдано         | 50-60<br>сдано         | сдано<br>сдано | сдано<br>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.

| <b>Разделы дисциплины</b> | <b>Форма контроля</b> | <b>Количество баллов</b> |            |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|------------|
|                           |                       | <b>min</b>               | <b>max</b> |
| 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.

| <b>Наименование, обозначение</b> | <b>Показатели выставления минимального количества баллов</b>                                               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольная работа               | Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом.<br>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:

| <b>Оценка</b>         | <b>Набрано баллов</b> |
|-----------------------|-----------------------|
| «допущен» к зачету    | 50-100                |
| «не допущен» к зачету | Менее 50              |

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3 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

| <b>Оценка</b> | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                                             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «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 |