

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

Лечебная физическая культура

(наименование – полностью)

направление: 38.03.01 «Экономика»

профиль: «Экономика предприятий и организаций»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очно-заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 0 часов

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 10.04.2025 № 3

Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»

  
\_\_\_\_\_ К.Б. Сентяков  
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»

  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Орлова  
10.04 2025 г.

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

  
\_\_\_\_\_ Н.С. Шайдурова  
10.04 2025 г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>	<b>Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Лечебная физическая культура</b>
<b>Направление (специальность) подготовки</b>	38.03.01 «Экономика»
<b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>	«Экономика предприятий и организаций»
<b>Место дисциплины</b>	Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)»
<b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>	0/328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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>	Общие основы ЛФК . ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов . ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы . ЛФК при заболеваниях органов зрения. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ. Развитие ловкости и скорости. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. Развитие координации и гибкости. Развитие ловкости. Развитие координации и равновесия Развитие скорости и координации.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

**Задачи** дисциплины:

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

## 2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы

### Знания, приобретаемые в ходе освоения 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 освоения дисциплины

№ п/п	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 освоения дисциплины**

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

**Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

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

**3. Место дисциплины в структуре ООП**

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

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

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование). Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Физическая культура и спорт.

**4. Структура и содержание дисциплины****4.1. Структура дисциплин**

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС		
				лк	пр	лаб	КЧА			
1.	Общие основы ЛФК	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос	
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос	
3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос	

4.	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	20	2	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
5.	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
6.	ЛФК при заболеваниях органов зрения	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
7.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
8.	Развитие ловкости и скорости	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
9.	Развитие силы	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
10.	Развитие гибкости	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
11.	Развитие силовой выносливости	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
12.	Развитие координации и гибкости	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
13.	Развитие ловкости	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
14.	Развитие координации и равновесия	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
15.	Развитие скорости и координации	20	1-5	-	10	-	-	10	Тестирование, опрос
16.	Контрольные упражнения	28	1-5	-	10	-	-	18	Тестирование, опрос
Зачет		-	1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>1-5</b>	<b>-</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>168</b>	<b>-</b>

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Общие основы ЛФК	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
4	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
6	ЛФК при заболеваниях органов зрения	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
7	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
8	Развитие ловкости и скорости	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
9	Развитие силы	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
10	Развитие гибкости	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
11	Развитие силовой выносливости	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
12	Развитие	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование.

	координации и гибкости					Практические работы
13	Развитие ловкости	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
14	Развитие координации и равновесия	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
15	Развитие скорости и координации	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы
16	Контрольные упражнения	УК-7.2, УК-7.3	1-3	1-5	1	Тестирование. Практические работы

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

Лекции не предусмотрены учебным планом.

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1.	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	3
		Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	3
		Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц	4
2.	2.	Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца	1,5
		Комплексы упражнений при гипертонии	1,5
		Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца	1,5
		Комплексы упражнений при недостаточности кровообращения	1,5
		Комплексы упражнений при пневмонии	1,5
		Комплексы упражнений при бронхите	1,5
3.	3.	Комплексы упражнений при язвенной болезни	3
		Комплексы упражнений при гастрите	3
		Комплексы упражнений при болезнях желчевыводящей системы	4
4.	4.	Комплексы упражнений при сколиозе	2
		Комплексы упражнений при остеохондрозе	1,5
		Комплексы упражнений при заболеваниях суставов	1,5
		Комплексы упражнений при плоскостопии	1,5
		Комплексы упражнений при нарушении осанки	1,5
		Комплексы упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата	2
5.	5.	Комплексы упражнений после ишемического и геморрагического инсульта	3

		Комплексы упражнений при ДЦП	4
		Комплексы упражнений при параличах	3
6.	6.	Комплекс специальных упражнений для глаз	5
		Комплекс упражнений при миопии	5
7.	7.	Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы	2
		Комплексы упражнений при ожирении	5
		Комплексы упражнений при сахарном диабете	3
8.	8.	Подвижные игры	2,5
		Эстафеты	2,5
		Упражнения со скакалкой в движении	2,5
		Упражнения с эспандерами в движении в парах	2,5
9.	9.	Упражнения с набивными мячами	2,5
		Упражнения с гантелями	2,5
		Упражнения с утяжелителями	2,5
		Круговая тренировка	2,5
10.	10.	Суставная гимнастика	2
		Стретчинг	2
		Упражнения йоги	2
		Упражнения на ковриках в парах	2
		Пилатес	2
11.	11.	Упражнения с эспандерами	2,5
		Упражнения на степях	2,5
		Упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	2,5
		Круговая тренировка	2,5
12.	12.	Упражнения с гимнастической палкой	2
		Упражнения на ковриках в парах	2
		Упражнения с эспандерами на ковриках	2
		Упражнения на степях в парах	2
		Разучивание базовых шагов аэробики	2
13.	13.	Упражнения с баскетбольным мячом	2,5
		Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи)	2,5
		Упражнения на равновесие	2,5
		Подвижные игры	2,5
14.	14.	Упражнения на гимнастических скамейках	2,5
		Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики)	2,5
		Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек	2,5
		Упражнения на ковриках	2,5

15.	15.	Обучение технике элементов баскетбола	2,5
		Передачи мяча в движении в парах	2,5
		Передачи мяча во встречном движении	2,5
		Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом	2,5
16.	16.	Прием контрольных нормативов.	9
		Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	1
<b>Всего</b>			<b>160</b>

**4.5. Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах**  
Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся:

- Тестирование: Тестирование уровня физической подготовленности.
- Практические работы: Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет (без оценки).

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

**а) основная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — ISBN 978-5-9227-0386-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/19345.html">https://www.iprbookshop.ru/19345.html</a> (дата обращения: 16.04.2024).	2012
2	Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/78782.html">https://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> (дата обращения: 16.04.2024).	2017

**б) дополнительная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/70632..html">https://www.iprbookshop.ru/70632..html</a> (дата обращения: 16.04.2024).	2015
2	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие	2017

	<p>основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черепкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/74265..html">https://www.iprbookshop.ru/74265..html</a> (дата обращения: 16.04.2024).</p>	
--	---	--

**в) методические указания**

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

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

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnayasistema-iprbooks>

2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС

[http://94.181.117.43/cgi-](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)

[bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)

3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.

4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>

5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

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

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)

2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)

3. Doctor Web (лицензионное ПО)

**7 Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

1. Лекционные занятия.

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

2. Практические занятия.

- стадион

- спортивный зал

3. Самостоятельная работа .

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

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

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

**Лист согласования рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год**

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

согласована на ведение учебного процесса в учебном году:

<b><i>Учебный год</i></b>	<b><i>«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i></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, элективная дисциплина.**  
**Лечебная физическая культура**

направление: 38.03.01 «Экономика»

профиль: «Экономика предприятий и организаций»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

## 1. Оценочные средства

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения (знания, умения и навыки)	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания организации самостоятельных занятий сохранения здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	31: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. 32: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 33: Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО. У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.	Практические работы. Тестирование.
2	УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	Практические работы. Тестирование.

### Типовые задания для оценивания формирования компетенций

**Наименование:** зачет без оценки.

**Перечень требований для проведения зачета:**

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 баллов.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** тестирование.

**Представление в ФОС: перечень заданий****Варианты заданий:****Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре**

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	3 и более	2 и менее	не сдано
	Женщины	5 и более	4 и менее	не сдано
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	3 и более	2 и менее	не сдано
	Женщины	5 и более	4 и менее	не сдано
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+5	0	-5
	Женщины	+7	0	-5
Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз)	Мужчины	30 и более	29 и менее	не сдано
	Женщины	25 и более	24 и менее	не сдано
Упражнение «Планка» 30 секунд	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано
Упражнение «Лодочка» 30 секунд	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано
Координационное упражнение	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре**

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 40 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 40 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
--	---------	-------------------	---------------------	------------------------

### Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

### Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Упражнение «Лодочка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

### Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 1 минуту	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 1 минуту	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

#### **Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** практические работы

**Представление в ФОС:** перечень заданий

#### **Варианты заданий:**

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

#### **Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

## 2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального. Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

<i>Разделы дисциплины</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Количество баллов</i>	
		<i>min</i>	<i>max</i>
1-16	Практические работы (сумма баллов)	66	66
	Тестирование (сумма баллов)	18	30
<b>Итого</b>		84	96

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

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

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

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