

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

14.06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Физическая культура и спорт

для направления: 38.03.01 «Экономика»

по профилю: «Экономика предприятий (организаций)»

форма обучения: заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
Контактные занятия (всего)	8	8			
В том числе:	-	-			
Лекции (Л)	8	8			
Практические занятия (ПЗ)	-	-			
Семинары (С)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
Самостоятельная работа (всего)	64	64			
В том числе:	-	-			
Курсовой проект (работа)	-	-			
Расчетно-графические работы	-	-			
Реферат	-	-			
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость	час	72	72		
	зач. ед.	2	2		

Кафедра: «Естественных наук и информационных технологий»

Составитель: Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) № 1327 от 12.11.2015 и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 14.06.2019г. № 2


Заведующий кафедрой «Естественных наук и информационных технологий»

  
\_\_\_\_\_ К.Б. Сентяков

14.06.2019г.

### **СОГЛАСОВАНО**

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

  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Орлова

14.06.2019г.

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

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

  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Соловьева

14.06.2019г.

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт</b>					
<b>Номер</b>		<b>Академический год</b>			<b>семестр</b>		1
<b>кафедра</b>		92	<b>Программа</b>		<b>38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), профиль «Экономика предприятий (организаций)»</b>		
<b>Составитель</b>		Наводкин О. В., ст. преподаватель					
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p><b>Цели:</b> Целью физического воспитания студентов 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.</p> <p><b>Задачи:</b> заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание 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 быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p><b>Знания:</b> 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.</p> <p><b>Умения:</b> выполнять комплексы подобные 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 само страховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p><b>Навыки:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Лекции (основные темы):</b> Основы теории и методики физического воспитания. Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.). Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования.</p>					
<b>Основная литература</b>		<p>1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a></p> <p>2. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a></p>					
<b>Технические средства</b>		Учебные аудитории, стадионы и спорт. залы для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, для самостоятельной работы студентов.					
<b>Компетенции</b>		<b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>					
<b>Общекультурные</b>		ОК8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>Зачетных единиц</b>	2	<b>Форма проведения занятий</b>		<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
		Всего часов 72		8	-	-	64
<b>Виды контроля</b>	<b>Диф.зач /зач/экз</b>	<b>КП/КР</b>	<b>Условие зачета дисциплины</b>	Получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	Подготовка к контрольной работе, к зачету, выполнение самостоятельной работы	
	<b>Зачет</b>						
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения</b>			Физическая культура (среднее полное (общее) образование				

<i>дисциплины</i>	
-------------------	--

## 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.

**Задачи** дисциплины заключаются в формировании у студентов:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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 быту;
- 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:**

- 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.

**Уметь:**

- выполнять комплексы подобные 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:**

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

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

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

Для изучения дисциплины студент должен:

**знать:** физическую культуру в объеме школьной программы

**уметь:**

- выполнять комплексы подобные 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:**

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

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура (среднее полное (общее) образование).

**3. Требования к результатам освоения дисциплины****3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

№ п/п З	Знания
1	знать 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

**3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

№ п/п У	Умения
1	выполнять комплексы подобные 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 и подвижные игры) физической культуры.

**3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

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

### 3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2,3	1,2,3,4,5	1

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				лек	прак	лаб	СРС	
1	Основы теории и методики физического воспитания.	1	-	2	-	-	15	Тестирование, опрос
2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.).	1	-	2	-	-	15	Тестирование, опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики).	1	-	2	-	-	16	Тестирование, опрос
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования.	1	-	2	-	-	16	Тестирование, опрос, доклады
5	Подготовка к зачету		-	-	-	-	2	Зачет
Всего		1	-	8	-	-	64	-

### 4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1	Основы теории и методики физического воспитания	1,2,3	1,2,3,4,5	1

2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	1,2,3	1,2,3,4,5	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	1,2,3	1,2,3,4,5	1
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	1,2,3	1,2,3,4,5	1

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

Лабораторных работ не предусмотрено.

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

Практических работ не предусмотрено.

### 5. Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 5.1. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем	Трудоемкость (час)
1.	Основы теории и методики физического воспитания. История физической культуры и спорта. История развития игровых видов спорта.	15
2.	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	15
3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	16
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования Физическая культура – часть культуры общества Основы спортивной тренировки в разных видах спорта Специализация «Восточное боевое единоборство в ИжГТУ»	16
5	Подготовка к зачету	2
Итого		64

5.2. Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», которое оформляется в виде отдельного документа.



**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.****а) Основная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>	2018
2	Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>	2017

**б) Дополнительная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/52588.html">http://www.iprbookshop.ru/52588.html</a>	2015
2	Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.htm">http://www.iprbookshop.ru/49867.htm</a>	2016

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

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks

**г) Программное обеспечение:**

1. Microsoft Office 2016.
2. Apache OpenOffice (свободно распространяемое ПО).

**д) Методические указания:**

№ п/п	Наименование	Год издания
1	Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ: методические указания / сост.: А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов – Воткинск: Изд. ВФ ИЖГТУ имени М.Т. Калашникова, 2018 – 25 с. - Режим доступа: <a href="http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka_po_oformleiu_v3.pdf">http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka_po_oformleiu_v3.pdf</a>	2018
2	Учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы обучающихся: для обучающихся по направлению подготовки 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств/ сост.: Р.М. Бакиров, Е.В. Чумакова.- Воткинск: Изд. ВФ	2019

	ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019. –15с. - Режим доступа: <a href="http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf">http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf</a>	
3	Наводкин О.В.Методическая разработка «Основы техники игры в волейбол» по выполнению практических работ. Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2018г., 22 с.	2018
4	Методическая разработка «Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре» Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2017г. 15 с.	2017

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

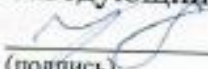
№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	СК «Юность» (бассейн) оборудование : тренажёры, плавательные дорожки,
2	Стадион «Знамя» - Оборудование : беговые дорожки.
3	ФОК «Атлет» - Оборудование : мячи, волейбольная сетка, баскетбольный щиты, теннисные столы, тренажеры,

### Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины утверждена на ведение учебного процесса в учебном году

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

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»  
Кафедра «Естественных наук и информационных технологий»

	УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры «14» 06 2019 г., протокол № 2 Заведующий кафедрой  (подпись) К.Б. Сентяков
--	---

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины)

38.03.01 «Экономика»  
(шифр и наименование направления/специальности)

Экономика предприятий (организаций)  
(наименование профиля/специальности/магистерской программы)

бакалавр  
квалификация (степень) выпускника

Воткинск 2019

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**  
(наименование дисциплины)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Основы теории и методики физического воспитания.	ОК-8	Тестирование, опрос
2.	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.).	ОК-8	Тестирование, опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики).	ОК-8	Тестирование, опрос
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования.	ОК-8	Тестирование, опрос, доклады
5.	Подготовка к зачету	ОК-8	Зачет

## Описания элементов ФОС

**Наименование:** зачет

**Представление в ФОС:** перечень вопросов

**Перечень вопросов для проведения зачета:**

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 15,30
	Женщины	10,15 10,35	10,50 11,20	11,20 11,55	11,50 12,40	12,15 13,15
Прыжки 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 на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес долее 85 кг.	Мужчины	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Сгибание рук в висе (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

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

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** тест

**Представление в ФОС:** набор тестов

**Варианты тестов:**

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
2. Нетрадиционные виды питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание).
3. Школа здоровья глаз.
4. Йога – одна из систем оздоровления организма.
5. Оздоровительный бег.
6. Оздоровительная ходьба.

7. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
10. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
11. Красивая осанка (упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, рук, ног в различных положениях и с различными предметами).
12. Практика очищения и восстановления организма.
13. Народная медицина.
14. Массаж, самомассаж.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

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

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:**

(мужчины)

№ п/п	Виды	1 семестр
1.	Прыжки в длину с места (допущенные врачом)	2,5-2,55
2	Подтягивание	12-14
3	Поднос ног в висе на перекладине	8-10
4.	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,0
5.	Бег 500 метров	3,4
6.	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство - для специальных групп	Кросс весна осень

Примечание:

1. Нормы сдают все допущенные врачом.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

(женщины)

№ п/п	Виды	1 семестр
1.	Прыжки в длину с места	1,6-2м.
2.	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	30-40
3.	Отжимание из упора лежа (от скамейки) кол-во раз Спец. группа - участие	сдано сдано
4.	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	16,2-16,0 сдано
5.	Бег 500 метров	2,0
6.	Статическое упражнение для подг. групп для: спецгрупп	1,5 сдано

7.	Упражнение на гибкость: наклон вперед в седе ноги вместе, носки на себя	сдано
8.	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство для специальных групп	Кросс весна осень

Примечание:

1. Нормы сдают все студенты, допущенные врачом, имеющие 100% посещаемость и положительную аттестацию.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2



## 2 Критерии оценки

<b>Уровень освоения компетенции</b>							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			
				отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З – 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.	Тест	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению
		У – выполнять комплексы подобные 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.	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению
				<b>Зачет</b>			<b>Незачет</b>

		Н – владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.			Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине
--	--	--	-------	--	--	--	--