

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

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Общая физическая подготовка

для направления: 38.03.01 «Экономика»

по профилю: «Экономика предприятий (организаций)»

форма обучения: заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 0 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактные занятия (всего)</b>	2	2			
В том числе:	-	-			
Лекции (Л)	-	-			
Практические занятия (ПЗ)	2	2			
Семинары (С)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	326	326			
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	328	328		
	зач. ед.	0	0		

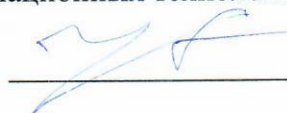
Кафедра: «Естественных наук и информационных технологий»

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 14.06.2019 г. № 2

Заведующий кафедрой «Естественных наук и информационных технологий»

  
\_\_\_\_\_ К.Б. Сентяков

14.06.2019 г.

### **СОГЛАСОВАНО**

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

  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Орлова

14.06.2019 г.

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

14.06.2019 г.

<i>Номер</i>		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i>		3
<i>кафедра</i>		95	<i>Программа</i>	<b>38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), профиль «Экономика предприятий (организаций)»</b>			
<i>Составитель</i>		Наводкин С. В., ст.преподаватель.					
<i>Цели и задачи дисциплины, основные темы</i>		<p><b>Цель:</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.</p> <p><b>Задачи:</b> 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.</p> <p><b>Знания:</b> 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>Практические занятия:</b> л/а; т/а; аэробика; с/и; а/г; лфк; л/с.</p>					
<i>Основная литература</i>		<p>1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a></p> <p>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.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></p> <p>3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/80802.html">http://www.iprbookshop.ru/80802.html</a></p>					
<i>Технические средства</i>		Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.					
<i>Компетенции</i>		<i>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</i>					
<i>Общекультурные</i>		ОК8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<i>Зачетных единиц</i>	0	<i>Форма проведения занятий</i>	<i>Лекции</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Лабораторные работы</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	
		Всего часов 328	-	2	-	326	
<i>Виды контроля</i>	<i>Диф.зач /зач/ экз</i>	<i>КП/КР</i>	<i>Условие зачета дисциплины</i>	Получение оценки «зачтено»	<i>Форма проведения самостоятельной работы</i>	Подготовка к практическим занятиям, к зачету, выполнение самостоятельной работы	
<i>формы</i>	Зачет	нет					
<i>Перечень дисциплины, знание которых необходимо для изучения дисциплины</i>			Физическая культура (среднее полное (общее) образование.				

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- 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:**

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

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули) и является дисциплиной по выбору студента блока «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль)» при освоении 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;

**владеть:**

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

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении предмета «Физическая культура» (среднее полное (общее) образование).

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

#### **3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

<b>№ п/п З</b>	<b>Знания</b>
1.	знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
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**

<b>№ п/п У</b>	<b>Умения</b>
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

#### **3.2. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины**

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

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

<b>Компетенции</b>	<b>Знания (№ из 3.1)</b>	<b>Умения (№ из 3.2)</b>	<b>Навыки (№ из 3.3)</b>
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3	1-5	1

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
			лек	прак	лаб	СРС	
1	Общая физическая подготовка	3	-	2	-	326	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости
2	Подготовка к зачету						Зачет
Всего		3	-	2	-	326	

##### 4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (№ из 3.1)	Умения (№ из 3.2)	Навыки (№ из 3.3)
1.	Основы теории и методики физического воспитания	1 - 3	1 - 5	1
2.	История физической культуры и спорта	1 - 3	1 - 5	1
3.	История развития игровых видов спорта	1 - 3	1 - 5	1
4.	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	1 - 3	1 - 5	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	1 - 3	1 - 5	1
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1 - 3	1 - 5	1
7.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	1 - 3	1 - 5	1
8.	Физическая культура – часть культуры общества	1 - 3	1 - 5	1
9.	Основы спортивной тренировки в разных видах спорта	1 - 3	1 - 5	1
10.	Специализация «Восточное боевое единоборство в ИжГТУ»	1 - 3	1 - 5	1

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

Лабораторных работ не предусмотрено

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	1	Общая физическая подготовка	2
Итого			2

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

**5.1. Содержание самостоятельной работы**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование тем	Трудоемкость (час)
1	1	Основы теории и методики физического воспитания	32
		История физической культуры и спорта	32
		История развития игровых видов спорта	32
		Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	33
		Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	33
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	33
		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	33
		Физическая культура – часть культуры общества	32
		Основы спортивной тренировки в разных видах спорта	33
		Специализация «Восточное боевое единоборство в ИжГТУ»	33
2	Подготовка к зачету		-
Итого			326

**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 «Общая физическая подготовка», которое оформляется в виде отдельного документа.**

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

**а) Основная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>	2017
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.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>	2016
3	Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. —	2018

	Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/80802.html">http://www.iprbookshop.ru/80802.html</a>	
--	---	--

**б) Дополнительная 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

**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	Наводкин О.В.Методическая разработка «Основы техники игры в волейбол» по выполнению практических работ. Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2011г., с.22	2011
2	Методическая разработка «Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре» Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2007г. с.15	2007
3	Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ. Методические указания/Составители А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="http://www.vfistu.ru/images/files/docs/metodichka_po_oformleniu_v3.pdf">http://www.vfistu.ru/images/files/docs/metodichka_po_oformleniu_v3.pdf</a>	2018
4	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 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>	2019




### **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	 06.06.2020
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 «Экономика и организация производства»

	УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры <u>«12» 04 2019 г.</u> , протокол № <u>4/19</u> И.о. заведующий кафедрой  _____ О.А. Чувашова (подпись)
--	--

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Налоги и налогообложение физических лиц  
(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  
«Общая физическая подготовка»**  
(наименование дисциплины)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Общая физическая подготовка	ОК-8	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости
2	Подготовка к зачету		Зачет

- Наименование темы (раздела) или тем (разделов) взяты из рабочей программы дисциплины.

## 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	12,35	13,10	13,50	14,30
		12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Женщины	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
		10,35	11,20	11,55	12,40	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	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	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.

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.**

(мужчины)

№п/п	Виды	6 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	

Примечание:

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

## Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

(женщины)

№п/п	Виды	6 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.

**Наименование:** контрольная работа

**Представление в ФОС:** набор вариантов заданий

**Варианты заданий:**

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

## 2 Критерии оценки

Уровень освоения компетенции							
№	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.	<p>З - знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности.</p>	Контрольная работа	<p>Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.</p>	<p>Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий</p>	<p>Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.</p>	<p>Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению</p>
				<b>Зачет</b>			<b>Незачет</b>
		<p>У - выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p>Н - системой практических умений, навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Зачет	<p>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.</p>			<p>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</p>

## 4 Шкалы оценивания

### Критерии формирования оценок на зачете

Согласно балльно-рейтинговой системе оценку «зачтено» обучающийся может получить автоматически при наличии у него 65 и более баллов.

Не допускаются к зачету обучающиеся, имеющие менее 44 баллов включительно. При наличии у обучающегося от 45 до 64 баллов – он допускается к зачету.

На зачет задается три вопроса. Максимальное количество 10 баллов заслуживает обучающийся, который развернуто и правильно ответил на два вопроса или ответил на три вопроса с небольшими погрешностями или наводящими вопросами.

### 5 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

1. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Указ Президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 №172 [Электронный ресурс]. Сайт ГТО. <<http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

5. Быченков С.В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49863>.

### Литература

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: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
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: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. 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: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>
4. 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: <http://www.iprbookshop.ru/49867.htm>
5. Ильинич В.И Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики. 2008г.
  6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева: Советский спорт, 2005г.
  7. Физическая культура студентов: Учебное пособие Л.Ф..Колокотова, М.Чубаров Ммоск. Гос. Индустр. Унив.- М: МГИУ, 2009, -530 с.

